

Faszienyoga – mehr Beweglichkeit und Dehnung

Dienstag 14. April bis Freitag,
17. April 2026



VITA MICHAELA MAYR

Für mich ist Yoga & Coaching Berufung: Mein Wunsch ist es, im Yoga & Coaching den Menschen viel Energie, Lebensfreude und Herzenswärme zu geben; sie ihre Einzigartigkeit und Besonderheit erleben zu lassen. Großen Wert lege ich auf die verschiedenen Atemtechniken im Yoga. Sie geben mentale Entspannung und fördern Kraft und Klarheit.

Nach meinen Stunden gehen die Menschen mit einem entspannten Lächeln hinaus. Meine große Stärke ist es, Menschen zu begeistern, sie zufrieden und glücklich werden zu lassen und einen gestärkten Körper und Geist zu erlangen.

Seit über 20 Jahren praktiziere ich Yoga. Ich habe eine mehrjährige Hatha-Yogalehrer-Ausbildung (BfY) mit ganzheitlichem Hintergrund absolviert und mit einer ärztlichen Prüfung abgeschlossen. Diese Ausbildung gehört zur Königsdisziplin im Yoga. Darüber hinaus bin ich ausgebildete und zertifizierte Yogatherapeutin, um in der Einzeltherapie noch gezielter auf die Bedürfnisse eingehen zu können.

Um den Menschen noch intensiver auf mentaler und emotionaler Ebene zu begegnen, erweiterte ich mein Portfolio vor über 10 Jahren mit einer umfassenden Ausbildung zum Mentalcoach (ECA), Gesundheitscoach (ECA) und Sportcoach (ECA). Ebenso habe ich die Ausbildung zur Heilpraktikerin der Psychotherapie absolviert. Des Weiteren bin ich zertifizierte Hypnotiseurin – DHI und habe den Hypnose Master – DHI erreicht.

Über 25 Jahre war ich in der Reisebranche tätig und hatte das Glück in dieser Zeit viele Länder, Menschen und Religionen kennenlernen zu dürfen. Ich begleite Bewusstseinsreisen zu den Kraftorten der Erde.

Lerne die faszinierende Welt der Faszien kennen und entdecke die wunderbare Flexibilität und Dehnung in deinem Körper.

Die Faszien (Bindegewebe) sind oftmals durch mangelnde Bewegung und Stress verklebt. Dadurch ist die Bewegungsfreiheit unseres Körpers beeinträchtigt. Im Faszienyoga werden die Faszien bewegt und gedehnt, Verklebungen und Verfilzungen werden durch das Dehnen gelöst. Die Faszien-Yoga-Übungen sprechen nicht nur die oberflächlichen Faszien an, sondern auch das tiefe liegende Bindegewebe. Das hilft blockierte Energiebahnen zu lösen. Die Beweglichkeit wird erhöht und die Körperhaltung verbessert. Du fühlst dich zudem jünger, frischer und kraftvoller. Die Übungen werden teilweise mit Faszienrollen durchgeführt.

ABLAUFPLAN

DIENSTAG

- | | |
|-------------------|--|
| 16.00 Uhr | Willkommensrunde <i>Treffpunkt im Yoga Studio</i> |
| 16.30 – 18.00 Uhr | Faszienyoga zum Ankommen |
| 19.00 Uhr | Gemeinsames Abendessen mit Frau Michaela Mayr |

MITTWOCH

- | | |
|-------------------|---|
| 08.00 – 09.30 Uhr | Faszienyoga <i>Treffpunkt im Yoga Studio</i> |
| 16.30 – 18.00 Uhr | Faszienyoga <i>Treffpunkt im Yoga Studio</i> |
| 19.00 Uhr | Gemeinsames Abendessen mit Frau Michaela Mayr |

DONNERSTAG

- | | |
|-------------------|--|
| 08.00 – 09.30 Uhr | Faszienyoga <i>Treffpunkt im Yoga Studio</i> |
| 16.30 – 18.00 Uhr | Faszienyoga und geführte Meditation
<i>Treffpunkt Bar – Gehen zum Meditation House</i> |
| 19.00 Uhr | Gemeinsames Abendessen mit Frau Michaela Mayr |

FREITAG

- | | |
|-------------------|---|
| 08.00 – 09.30 Uhr | Faszienyoga mit Morgenmeditation

<i>Treffpunkt im Yoga Studio</i> |
| bis 11.00 Uhr | Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise |

Zwischen den Einheiten bleibt Zeit, um Das Kranzbach zu genießen: unsere Kulinarik beim Frühstück, Mittag- und Abendessen, das Badehaus mit Saunen, Dampf-bädern und den Liegebereichen, Wellness-Behandlungen und Kosmetik, hinaus in die Natur, etc.

Reservierung und weitere Informationen unter **+49 (0)8823 - 92 8000**
info@daskranzbach.de oder **www.daskranzbach.de**