

Yogalehrerin Andrea Weller



Andrea Weller praktiziert seit über 15 Jahren Yoga. 2007 hat sie ihre Prüfung zur ärztlich geprüften Yogalehrerin abgelegt, Zusatzausbildungen und Workshops in Deutschland und Indien haben sie weiter geschult, in Kursen und Personal Trainings Yoga achtsam, aufmerksam und mit Empathie zu unterrichten. Die Fortbildung zur Yogatherapeutin spezialisiert sie, mit Einschränkungen verantwortungsvoll umzugehen.

Sie selbst hat als langjährige Führungskraft erfahren müssen, was es heißt, wenn Energie-reserven versiegen und der permanente Stress seinen Tribut von Körper, Geist und Seele fordert. Yoga hat sie dabei unterstützt, ihren Weg aus der Krise zu finden. Diese Erfahrung gibt Andrea Weller in ihren Stunden weiter und unterstützt seit Jahren ihre TeilnehmerInnen ihre Balance wiederzufinden und zu festigen.

In München bietet Andrea Weller Personal Training und Personal Coaching an. Sie hat sich erfolgreich spezialisiert auf die Themen Stressmanagement und Burnout-Prävention. Mit ihrem Modell "**Integral Health Balance**" verbindet sie individuell traditionelle meditative Methoden mit modernem Coaching und erarbeitet für Unternehmen und Teams individuell arrangierte Workshops, Vorträge und Events.

## AERIAL YOGA *regenerativ*

### Termine:

**Donnerstag, 31. Januar bis Sonntag, 03. Februar 2019**

**Donnerstag, 24. bis Sonntag, 27. Oktober 2019**

AERIAL YOGA, der Yoga-Trend aus den USA – der Name ist Programm. Yoga wird in einem Tuch und mit einem Tuch geübt. Das Tuch übernimmt die Schwerkraft in Umkehrhaltungen, entlastet Gelenke und Wirbelsäule, nimmt Druck und Anspannung vom Körper und unterstützt sanfte Dehnungen und Bewegungen. Es ist erholsam, ruhig, entschleunigend und entspannend AERIAL YOGA zu üben – eben *regenerativ*. Das Tuch schwebt auf Kniehöhe über dem Boden, ist Hilfsmittel und Unterstützung zugleich. Sich beim Yoga tragen lassen, eine Leichtigkeit spüren – all dies ist mit AERIAL YOGA *regenerativ* möglich. In einer schwebenden Entspannung loszulassen erfrischt und bringt neue Energie.

### Ziel des Workshops:

Yoga im Tuch erleben steht im Mittelpunkt dieses Workshops. Dynamisch und kraftvoll, loslassend und tief entspannend im Wechsel laden ein, sich selbst wahrzunehmen, von einer neuen Seite kennenzulernen und Neuem zu begegnen.

AERIAL YOGA *regenerativ* soll Ideen und Wege für den Alltag aufzeigen, um Stress, Erschöpfung und hohen Erwartungen kraftvoll und selbstbestimmt begegnen zu können sowie fit zu bleiben. Praktische Infos und konkrete Ideen können direkt umgesetzt werden. Ziel ist, individuell den Alltag so zu gestalten, dass genügend Zeit für Bewegung, Entspannung und Auftanken bleibt.

### Für wen sind diese Workshops geeignet?

AERIAL YOGA *regenerativ* ist besonders für TeilnehmerInnen geeignet, die eine intensive Methode zur Entschleunigung des Alltags und für sanftes Kräftigen der Muskulatur suchen. Yoga-Erfahrung ist nicht zwingend notwendig, ein Gefühl für Körperspannung und Bewegung wäre gut, sich gesund zu fühlen eine wunderbare Voraussetzung. Yogis begegnen Yoga auf eine neue, interessante Art und Weise.

### ABLAUFPLAN:

#### 1. Tag:

- \* ab 15.00 Uhr: Individuelle Anreise und Bezug des Zimmers.  
Ankommen und entspannen, die Umgebung erkunden
- \* 16.45 Uhr: Treffpunkt im Yoga-Studio. Begrüßung der Teilnehmer
- \* 17.00 - 18.30 Uhr: **1. AERIAL YOGA *regenerativ* Klasse**
- \* 19.15 Uhr: Gemeinsames Abendessen mit Andrea Weller

#### 2. Tag:

- \* 08.00 - 09.30 Uhr: **2. AERIAL YOGA *regenerativ* Klasse**
- \* bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet
- \* 17.00 - 18.30 Uhr: **3. AERIAL YOGA *regenerativ* Klasse**
- \* 19.15 Uhr: Gemeinsames Abendessen mit Andrea Weller

**3. Tag:**

- \* 08.00 - 09.30 Uhr: **4. AERIAL YOGA regenerativ Klasse**
- \* bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet
- \* 17.00 - 18.30 Uhr: **5. AERIAL YOGA regenerativ Klasse**
- \* 19.15 Uhr: Gemeinsames Abendessen mit Andrea Weller

**4. Tag:**

- \* 08.00 - 09.30 Uhr: **6. AERIAL VOYGA regenerativ Klasse**
- \* bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet
- \* bis 11.00 Uhr: Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

**Mindestteilnehmerzahl:**

**4 Personen**

**maximale Teilnehmerzahl:**

**12 Personen**

Reservierungen und weitere

Informationen unter

+49 (0)8823 – 92 8000,

[info@daskranzbach.de](mailto:info@daskranzbach.de)

oder

[www.daskranzbach.de](http://www.daskranzbach.de)

Für Wellnessbehandlungen in  
unserem »Wellness & Nature  
Spa« wenden Sie sich bitte an

den Vitalempfang unter

+49 (0)8823 – 92 800-920 oder

[badehaus@daskranzbach.de](mailto:badehaus@daskranzbach.de)

Für die Teilnahme an unseren  
Workshops ist eine Anmeldung  
und Buchung im Voraus nötig.

**Das Workshop-Paket „AERIAL YOGA regenerativ“ beinhaltet:**

**3 Übernachtungen**

**inklusive** der erweiterten »Kranzbach«-Superior-Halbpension,

**inklusive** allen weiteren »Kranzbach«-Verwöhnleistungen,

**inklusive** insgesamt **6 Yoga-Einheiten** sowie die

individuelle Betreuung durch Andrea Weller

**4 bis 7 Teilnehmer zum Preis pro Person von**

€ 860,-- im Doppelzimmer »Mary Portman House«

€ 890,-- im Doppelzimmer »Gartenflügel«

€ 950,-- im Doppelzimmer Gartenflügel »Deluxe« oder »Panorama«

€ 950,-- im Einzelzimmer »Mary Portman House« oder »Gartenflügel«

**ab 8 Teilnehmer zum Preis pro Person von**

€ 773,-- im Doppelzimmer »Mary Portman House«

€ 803,-- im Doppelzimmer »Gartenflügel«

€ 863,-- im Doppelzimmer Gartenflügel »Deluxe« oder »Panorama«

€ 863,-- im Einzelzimmer »Mary Portman House« oder »Gartenflügel«

Für die Einzelnutzung eines Doppelzimmers berechnen wir einen Aufschlag von € 50,-- pro Nacht.

**Vorteilskonditionen bei Teilnahme an 2 Workshops im Jahr 2019**

Buchen Sie 2 Workshops profitieren Sie beim 2. Aufenthalt von  
einem Nachlass über 10 % auf oben angeführte Paketpreise.

Wir freuen uns, Ihnen Ihre wertvollen Ferientage auch in sportlicher  
Hinsicht besonders gestalten zu dürfen!