

Aerial Yoga

Donnerstag, 04. März bis
Sonntag, 07. März 2021

Donnerstag, 04. November bis
Sonntag, 07. November 2021





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 komplettiert ihr Profil. Sie selbst hat als langjährige Führungskraft erfahren müssen, was es heißt, wenn Energiereserven 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 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, der 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.

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.

Aerial Yoga

Donnerstag, 04. März bis
Sonntag, 07. März 2021

Donnerstag, 04. November bis
Sonntag, 07. November 2021

ABLAUFPLAN

DONNERSTAG

15.45 Uhr Begrüßung der Teilnehmer. *Treffpunkt im Yoga-Studio*

16.00 – 17.30 Uhr **1. AERIAL Yoga regenerativ Klasse**

18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Andrea Weller

FREITAG

08.00 – 09.30 Uhr **2. AERIAL Yoga regenerativ Klasse**

16.00 - 17.30 Uhr **3. AERIAL Yoga regenerativ Klasse**

18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Andrea Weller

SAMSTAG

08.00 – 09.30 Uhr **4. AERIAL Yoga regenerativ Klasse**

16.00 - 17.30 Uhr **5. AERIAL Yoga regenerativ Klasse**

18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Andrea Weller

SONNTAG

08.00 – 09.30 Uhr **6. AERIAL Yoga regenerativ Klasse**

bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

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

WORKSHOP-PAKET | AERIAL YOGA

3 Übernachtungen inklusive Superior-Halbpension, allen weiteren Verwöhnleistungen, oben genannte Programmpunkte sowie die individuelle Betreuung durch unsere Expertin Andrea Weller

	4 bis 7 Teilnehmer	ab 8 Teilnehmer
im Doppelzimmer (je nach Kategorie)	ab 934 €	ab 874 €
im Einzelzimmer	1.028 €	968 €

Preise pro Person. Für die Einzelnutzung eines Doppelzimmers berechnen wir einen Aufschlag von 50 € pro Nacht.

Mindestteilnehmerzahl: *4 Personen*, maximale Teilnehmerzahl: *12 Personen*

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

Vorteilskonditionen: 2 Workshops im Jahr 2021 buchen + beim 2. Aufenthalt einen Nachlass von 10% auf den Paketpreis erhalten.

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