

# Anti Gravity / Aerial Yoga

Donnerstag, 20. April bis  
Sonntag, 23. April 2023

Donnerstag, 14. Dezember bis  
Sonntag, 17. Dezember 2023



# Anti Gravity / Aerial Yoga

Donnerstag, 20. April bis  
Sonntag, 23. April 2023

Donnerstag, 14. Dezember bis  
Sonntag, 17. Dezember 2023



Andreas Glowik

Andreas Glowik (dipl. Sportwissenschaft univ. UniBW) ist seit 2001 in der Sport- und Gesundheitsbranche als selbständiger Unternehmer tätig und gilt als Experte für ganz- und nachhaltige Trainings- und Ernährungskonzepte.

In seinem Gesundheitsstudio „AG COACHING – Analyse und Training“ in Grünwald bei München betreut er Profisportler und Gesundheitsbewusste mit individuellen Trainingseinheiten in AntiGravity, Aerial Yoga, Suspension Fitness und Pilates ganz nach dem Motto: »Atme dich schlank, trainiere dich gesund, iss dich schmerzfrei.«

Andreas Glowik beherrscht die große Kunst, sich auf jeden Teilnehmer und dessen persönliches Trainings-Level (ob Anfänger oder Fortgeschritten) zu 100 Prozent einzulassen.

**AntiGravity / Aerial Yoga ist eine umfassende Technik, um die gesamte Gesundheit und Agilität eines jeden zu verbessern und gleichzeitig Spaß zu erzeugen.**

»Fitness mit Tuch«

Bei AntiGravity / Aerial Yoga handelt es sich um ein Ganzkörper-Training, bei dem alle Muskeln gekräftigt werden und dabei spezielles Augenmerk auf die Entlastung der Wirbelsäule und der Bandscheiben gelegt wird. Erreicht wird dies durch das Trainieren mit dem Hammock, ein aus speziellem Gewebe gefertigtes Tuch, das an zwei Deckenhaken befestigt wird und wie eine Hängematte aussieht. Beim Training mit dem Hammock verändert sich das Verhältnis zum Boden und ermöglicht jedem, seinen Körper mit einzigartigen Übungen gezielt zu trainieren. Das kompressionsfreie Training der Wirbelsäule und die Flüssigkeitszufuhr der Bandscheiben führen zu mehr Platz für die Nerven in den Wirbelkanälen.

Spürbare Effekte sind eine Neuausrichtung der Wirbelsäule, Verbesserung der Lernfähigkeit des Gehirns durch Schaffung neuer Synapsenverbindungen, Verbesserung des Gleichgewichts und verbesserte Zirkulation des Lymph- und endokrinen Systems.

## ABLAUFPLAN

### DONNERSTAG

---

- 16.00 Uhr **AntiGravity / Aerial Yoga Fundamental**  
**Vorstellung** AntiGravity / Aerial Yoga Training und Faszientraining  
*Treffpunkt Yoga-Studio*
- 20.30 Uhr **Resümee und gemeinsames Abendessen** (Eine Ernährungsberatung findet bei allen **Mahlzeiten** statt und in Bedarfsfällen auch gerne in den Pausen)  
*Treffpunkt Dayroom*

### FREITAG + SAMSTAG

---

- 08.15 Uhr **AntiGravity / Aerial Yoga Cocooning**,  
kompressionsfreies Training der Wirbelsäule und Übungen für die Flüssigkeitszufuhr der Bandscheiben und Körperwahrnehmung  
*Treffpunkt im Yoga-Studio*
- 11.00 – 13.00 Uhr **AntiGravity / Aerial Yoga**  
Sie führen vom Yoga inspirierte Dehn- und Kräftigungsübungen im Hammock durch. Yoga-Erfahrung oder Vorkenntnisse sind keine Voraussetzung. *Treffpunkt im Yoga-Studio*
- 16.00 – 17.00 Uhr **AntiGravity / Aerial Yoga-Training** für die Kraft und Beweglichkeit im ganzen Körper.  
*Treffpunkt im Yoga-Studio*
- 20.30 Uhr **Resümee und gemeinsames Abendessen**  
*Treffpunkt Dayroom*

### SONNTAG

---

- 08.00 – 09.30 Uhr **AntiGravity / Aerial Yoga**  
*Treffpunkt im Yoga-Studio*
- 11.00 Uhr **AntiGravity / Aerial Yoga - Abschluss-Training.**  
Das Beste aus 10 Stunden AntiGravity / Aerial Yoga.  
*Treffpunkt im Yoga-Studio*
- Anschließend Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

*Zwischen den Workshop-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 | ANTI GRAVITY / AERIAL YOGA

**3 Übernachtungen** inklusive Superior-Halbpension, allen weiteren Verwöhnleistungen, oben genannte Programmpunkte sowie die individuelle Betreuung durch unseren Experten Andreas Glowik

20.04. – 23.04.2023	4 – 12 Teilnehmer
im Doppelzimmer (je nach Kategorie)	ab 1.055 €
im Einzelzimmer (je nach Kategorie)	ab 1.165 €
14.12. – 17.12.2023	4 – 12 Teilnehmer
im Doppelzimmer (je nach Kategorie)	ab 1.035 €
im Einzelzimmer (je nach Kategorie)	ab 1.140 €

**Preise pro Person.** Für die Einzelnutzung eines Doppelzimmers berechnen wir einen Aufschlag von 100 € 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 2023 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