

Trainerin Sabine Willmann



„Yoga macht glücklich und zufrieden!“ Davon ist Sabine fest überzeugt, weil sie es täglich selbst erlebt. Yoga ist seit vielen Jahren ein fester Bestandteil ihres Lebens.

Yoga gibt jedem die Möglichkeit mehr Achtsamkeit für den eigenen Körper und die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln, aber auch die Ruhe und den eigenen inneren Glanz zu entdecken und für sich zu nutzen.

Sabine lernte bei unterschiedlichen Lehrern unterschiedlichste Stilrichtungen und fand in jedem Yogastil etwas Besonderes, das sie nun umsetzt in Asanas, in Entspannung, in Pranayama & Meditation, in positivem Denken. Geprägt wurde sie durch ihre klassische Hatha Yoga Ausbildung in Indien. Ganz besonders am Herzen liegt Sabine Anusara® Yoga, in dem Hatha Yoga mit therapeutischen Ansätzen durch universelle körperliche Ausrichtungsprinzipien und einer lebensbejahenden Lebensphilosophie verbunden ist.

Sabine leitet ein Yogastudio in München und unterrichtet Erwachsene und Kinder.

Anusara-Yoga

Termin:

Donnerstag, 06. bis Sonntag, 09. September 2018

Was erwartet Sie beim Anusara-Yoga Wochenende?

Anusara bedeutet „mit dem Leben fließen“. Im Anusara® Yoga liegt der Fokus auf einer gesunden Yogapraxis, angepasst an die individuellen Bedürfnisse. Die Yogastunden basieren auf dem klassischen Hatha Yoga, sind fließend und enthalten sowohl kraftvolle, als auch ausgleichende und entspannende Elemente. Das harmonische Zusammenspiel von gezielt eingesetzter Muskulatur und Körperausrichtung in den Yogahaltungen ermöglicht eine auf energetischer Ebene freie und auf körperlicher Ebene gesunde Yogapraxis. Durch biomechanische Ausrichtungsprinzipien wird ein Bewusstsein für die Ansprüche des eigenen Körpers geschaffen. Diese Achtsamkeit verbunden mit bewusster Atmung und genauer Körperbewegung lässt Yoga lebendig werden. Eine klar strukturierte und präzise Yogapraxis ermöglicht die Yogahaltungen freier und gesünder im eigenen Körper zu erleben. Anusara® Yoga verbindet eine lebensbejahende Philosophie mit einem universell einsetzbarem „Handwerkszeug“ für die eigene körperliche Yogapraxis.

Für wen ist Anusara-Yoga geeignet?

Anusara® Yoga ist für jeden geeignet, der sich intensiver mit sich selbst und dem eigenen Körper befassen will, um die eigene Yogapraxis möglichst ein Leben lang aufrecht zu erhalten. Durch das Erlernen der universellen Ausrichtungsprinzipien sind alle Könnertufen willkommen – Yoga Neulinge gleichermaßen wie Yoga Erfahrene. Yoga ist lebendig und die Erfahrung, die damit einhergeht, hört niemals auf.

ABLAUFPLAN:

Donnerstag:

- ★ ab 15.00 Uhr: Individuelle Anreise und Bezug des Zimmers
Ankommen und entspannen, die Umgebung erkunden
- ★ 17.00 - 18.30 Uhr: Gemeinsames Kennenlernen mit leichten
Yoga- & Entspannungsübungen „**Sich öffnen und bereit
machen für Neues**“, Treffpunkt im Yoga-Studio
- ★ ab 19.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Freitag:

- ★ 08.00 - 09.30 Uhr: **Anusara-Yoga: „Eigene Kräfte wecken &
nach außen strahlen“**, Treffpunkt im Yoga-Studio
- ★ bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet
- ★ 12.00 - 12.30 Uhr: **geführte Meditation & Konzentration mit
Pranayama (Atemübungen)**
Treffpunkt im Yoga-Studio

- * anschließend: Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, Behandlungen im »Nature Spa«, entspannen, spazieren an der frischen Luft
- * 17.00 - 18.30 Uhr: **Anusara-Yoga: „In der energetischen Mitte zentrieren“**, Treffpunkt im Yoga-Studio
- * ab 19.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Samstag:

- * 08.00 - 09.30 Uhr: **Anusara-Yoga: „Die innere Einstellung als vertrauensvolle Basis“**, Treffpunkt im Yoga-Studio
- * bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet
- * 12.00 - 12.30 Uhr: **Geführte Meditation & Konzentration mit Pranayama (Atemübungen)**
Treffpunkt im Yoga-Studio
- * anschließend: Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, Schwimmen, Behandlungen im »Nature Spa«, spazieren an der frischen Luft
- * 17.00 - 18.30 Uhr: **Anusara-Yoga: „Harmonie von Atem & Bewegung“**, Treffpunkt im Yoga-Studio
- * ab 19.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Sonntag:

- * 08.00 - 09.30 Uhr: **Anusara-Yoga: „In den Fluss des Lebens einsteigen“**, Verabschiedung der Teilnehmer
- * 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

oder

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

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

Das Workshop-Paket „Anusara-Yoga“ beinhaltet:

3 Übernachtungen von Donnerstag bis Sonntag

inklusive der erweiterten »Kranzbach«-Superior-Halbpension,
inklusive allen weiteren »Kranzbach«-Verwöhnleistungen,
inklusive insgesamt **8 Yoga-Einheiten** sowie die individuelle Betreuung durch Sabine Willmann

4 bis 7 Teilnehmer zum Preis pro Person von

€ 836,-- im Doppelzimmer »Mary Portman House«

€ 866,-- im Doppelzimmer »Gartenflügel«

€ 926,-- im Doppelzimmer Gartenflügel »Deluxe« oder »Panorama«

€ 926,-- im Einzelzimmer »Mary Portman House« oder »Gartenflügel«

ab 8 Teilnehmer zum Preis pro Person von

€ 749,-- im Doppelzimmer »Mary Portman House«

€ 779,-- im Doppelzimmer »Gartenflügel«

€ 839,-- im Doppelzimmer Gartenflügel »Deluxe« oder »Panorama«

€ 839,-- 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 2018

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