

Reset – Restore - Recharge

Donnerstag, 13. August bis
Sonntag, 16. August 2026





Ranja Weis

Ranja unterrichtet seit fast 20 Jahren Yoga, seit etwa 10 Jahren mit dem Schwerpunkt Yin Yoga und Yoga Nidra. Sie hat zusammen mit Dr. Patrick Broome, dem Yogalehrer der Fußballnationalmannschaft, das Yogastudio City in München gegründet, und unterrichtet dort reguläre Klassen sowie Ausbildungen, Retreats und auf Konferenzen sowie Festivals im gesamten deutschsprachigen Raum.

Yoga ist für Ranja vor allem ein Weg zu mehr Bewusstsein, zur Fähigkeit, sich selbst und andere jenseits von Konzepten und Bewertungen wahrzunehmen. Und zu spüren, dass alles miteinander in Verbindung steht. Das führt vielleicht nicht sofort zur „Erleuchtung“, aber in jedem Fall zu mehr Toleranz, Mitgefühl und Liebe.

Ranjas Unterricht ist geprägt von mehr als 25 Jahren regelmäßiger Aus- und Weiterbildungen in den Bereichen Yoga und Meditation sowie von der intensiven Beschäftigung mit den traditionellen Heilmethoden Südamerikas. Sie lehrt mit viel Wärme, Empathie, Humor und einer außergewöhnlich ruhigen Stimme, bei der es leicht fällt, sich zu entspannen.

Dieses Retreat ist ein Reset für Körper, Geist und Seele: Finde mit kräftigendem Hatha Yoga am Morgen zurück in Deine Mitte, und erlebe mit sanftem Yin Yoga am Nachmittag tiefe Ruhe und Erholung.

Ziel des Retreats:

- mehr Kraft und Beweglichkeit, verbesserte Haltung
- Reinigung und Entgiftung des Körpers
- mehr Klarheit und Konzentration
- tiefe Ruhe, Erholung und Regeneration, verbesserter Schlaf
- spirituelle Inspiration und innere Ausrichtung für den eigenen Lebensweg

ABLAUFPLAN

DONNERSTAG

- 16.30 – 18.00 Uhr **Welcome Class: Yin Yoga & Yoga Nidra**
Wir üben eine sanfte Yin Yoga Sequenz, die alle Hauptmeridiane des Körpers anspricht und den inneren Organen einen Reset gibt. Danach sorgt eine Tiefenentspannung im Liegen für eine nachhaltige Beruhigung des Nervensystems.

FREITAG

- 08.00 – 09.30 Uhr **Hatha Vinyasa Yoga**
Wir üben eine dynamische Sequenz aus Sonnengrüßen, stehenden Haltungen, Vorbeugen, Drehhaltungen, Rückbeugen und sanften Umkehrhaltungen. Durch die Haltungen wird der Körper gereinigt, gekräftigt und der Geist sowie das Gemüt werden geklärt.
- 16.30 – 18.00 Uhr **Yin Yoga**
Wir üben ruhiges, meditatives Yin Yoga, das die Meridiane und Organe des Körpers stimuliert und das Nervensystem beruhigt. Das Vorlesen spiritueller Texte und sanfte Musik inspirieren und laden zum Loslassen ein.

SAMSTAG

- 08.00 – 09.30 Uhr **Hatha Vinyasa Yoga**
Wir üben eine dynamische Sequenz aus Sonnengrüßen, stehenden Haltungen, Vorbeugen, Drehhaltungen, Rückbeugen und sanften Umkehrhaltungen. Durch die Haltungen wird der Körper gereinigt, gekräftigt und der Geist sowie das Gemüt werden geklärt.
- 16.30 – 18.00 Uhr **Yin Yoga**
Wir üben ruhiges, meditatives Yin Yoga, das die Meridiane und Organe des Körpers stimuliert und das Nervensystem beruhigt. Das Vorlesen spiritueller Texte und sanfte Musik inspirieren und laden zum Loslassen ein.

SONNTAG

- 08.00 – 09.30 Uhr **Abschlussklasse: Hatha Vinyasa & Meditation**
Wir üben eine dynamische Hatha Vinyasa Sequenz und beenden die Stunde traditionell mit einer kurzen Meditation. So können wir gestärkt, zentriert und entspannt das letzte Frühstück genießen.
- 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.

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