

Yogalehrerin Michaela Mayr



Michaela Mayr praktiziert seit fast 20 Jahren Yoga. Sie hat eine mehrjährige Hatha-Yogalehrer-Ausbildung mit ganzheitlichem Hintergrund absolviert. Die Ausbildung wurde mit einer ärztlichen Prüfung abgeschlossen. Ebenso hat sie sich zur Ashtanga-Yoga-Lehrerin ausbilden lassen. Sie hat mit vielen Yogalehrern, vor allem bei längeren Aufenthalten in Asien und Indien gearbeitet und sich dort weiter gebildet. Um den Menschen in seiner Ganzheit zu begreifen, gehören für Michaela Körper, Geist und Seele unabdingbar zusammen. Sie absolvierte darüber hinaus eine umfassende Ausbildung zum Mental-Coach (ECA), Gesundheitscoach (ECA) und Sport-Coach (ECA). Sie hilft den Menschen über das Yoga hinaus, ihre körperlichen Fähigkeiten positiv zu nutzen und die mentale Kraft zu stärken. Sie vermittelt ihr Wissen individuell für Firmen, Gruppen und Einzelpersonen. Mit ihrer ruhigen, einfühlsamen Art und ihrer angenehmen Stimme führt sie im Yoga mit Optimismus und Freude durch die Asanas und Pranayamas.

Chakra Yoga: Öffnung des Energiesystems im Körper

Termin:

Donnerstag, 12. bis Sonntag, 15. Dezember 2019

YOGA – Gesundheit für Körper, Geist und Seele. Es gibt viele Gründe, sich mit der indischen Wissenschaft Yoga zu beschäftigen. Eines der wichtigsten Motive, warum sich bereits über acht Millionen Deutsche auf die Jahrtausende alte Lehre eingelassen haben, ist der Wunsch nach mehr Wohlbefinden. Einerseits stärken Yoga-Übungen Herz, Kreislauf und Atmung und wirken positiv auf die Entgiftungs- und Verdauungsorgane. Andererseits geben sie Kraft und Ausdauer, können Stress abbauen und das Immunsystem stärken. Die innere Balance wird gefunden und kann in den Alltag integriert werden.

Für wen ist dieser Workshop geeignet?

Dieser Workshop eignet sich für alle Leistungsstufen. Er richtet sich an Yoga-Praktizierende, die sich für das Energiesystem des Körpers interessieren und eine Öffnung der Energiebahnen im Körper erreichen möchten. Das Energiesystem (Chakrasystem) des Körpers wird erklärt.

Inhalt des Workshops:

Im Chakra Yoga ist es möglich, das Energiesystem im Körper effektiv zu stimulieren und Energieblockaden zu lösen. Jedes einzelne Chakra im Körper wird mit gezielten Übungen und Atemtechniken stimuliert und geöffnet. Das Wohlbefinden wird erhöht und Pranayama kann ungehindert durch unseren Körper gleiten. Die Lebensenergie wird effektiv gesteigert. Das Chakra-System mit seinen Einzel-Chakren wird in seiner Wirkung auch in der Theorie genau erklärt. Yoga mit seiner heilfördernden Wirkung wird besser verstanden.

ABLAUFPLAN:

Donnerstag:

- * ab 15.00 Uhr: Individuelle Anreise und Bezug des Zimmers
Ankommen und entspannen
- * 16.45 Uhr: Treffpunkt im Yoga-Studio. Begrüßung der Teilnehmer
- * 17.00 - 18.30 Uhr: **1. Yoga-Klasse**
- * 19.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen mit Michaela Mayr

Freitag:

- * 08.00 - 09.30 Uhr: **2. Yoga-Klasse**
- * bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet
- * anschließend: Zeit für sich selbst, Mittagsimbiss, Sauna, Schwimmen, Behandlungen im »Nature Spa«
- * 17.00 - 18.30 Uhr: **3. Yoga-Klasse**
- * 19.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen mit Michaela Mayr

Samstag:

- * 08.00 - 09.30 Uhr: **4. Yoga-Klasse**
- * bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet
- * anschließend: Zeit für sich selbst, Mittagsimbiss, Sauna, Schwimmen, Behandlungen im »Nature Spa«
- * 15.30 Uhr: Treffpunkt am Hotelempfang
15.45 - 16.45 Uhr: **Meditationseinheit im Meditation House**
- * 17.00 - 18.30 Uhr: **5. Yoga-Klasse**
- * 19.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen mit Michaela Mayr

Sonntag:

- * 08.00 - 09.30 Uhr: **6. Yoga-Klasse**
- * bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet
- * bis 11.00 Uhr: Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

Das Workshop-Paket „Chakra Yoga“ beinhaltet:

3 Übernachtungen von Donnerstag bis Sonntag

inklusive der erweiterten »Kranzbach«-Superior-Halbpension,
inklusive allen weiteren »Kranzbach«-Verwöhnleistungen,
inklusive insgesamt **6 Yoga-Einheiten, 1 Meditations-Einheit**
sowie die individuelle Betreuung durch Michaela Mayr

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«

Bei Einzelnutzung des 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 auf Ihre Teilnahme!

Mindestteilnehmerzahl:

4 Personen

maximale Teilnehmerzahl:

15 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 per E-Mail

badehaus@daskranzbach.de

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