

# Chakra-Yoga mit Atmung

Donnerstag, 09. Juni bis  
Sonntag, 12. Juni 2021





Michaela Mayr

Michaela Mayr praktiziert seit über 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 weitergebildet. 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.

## YOGA – Gesundheit für Körper, Geist und Seele

Es gibt viele Gründe, sich mit der indischen Wissenschaft Yoga zu beschäftigen. Eines der wichtigsten Motive 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

---

- 16.45 Uhr **Begrüßung der Teilnehmer**  
*Treffpunkt im Yoga-Studio*
- 17.00 – 18.30 Uhr **1. Yoga-Klasse**
- 20.30 Uhr **Gemeinsames Abendessen mit Michaela Mayr**

### FREITAG

---

- 08.00 – 09.30 Uhr **2. Yoga-Klasse**
- 17.00 - 18.30 Uhr **3. Yoga-Klasse**
- 20.30 Uhr **Gemeinsames Abendessen mit Michaela Mayr**

### SAMSTAG

---

- 08.00 – 09.30 Uhr **4. Yoga-Klasse**
- 17.00 - 18.30 Uhr **5. Yoga-Klasse**
- 20.30 Uhr **Gemeinsames Abendessen mit Michaela Mayr**

### SONNTAG

---

- 08.00 – 09.30 Uhr **6. Yoga-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 | CHAKRA-YOGA MIT ATMUNG

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

4 bis 12 Teilnehmer

---

im Doppelzimmer (je nach Kategorie)	ab 925 €
im Einzelzimmer	1.040 €

**Preise pro Person.** Für die Einzelnutzung eines Doppelzimmers berechnen wir einen Aufschlag von 80 € 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 2022 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