

## Faszien-Yoga: Elastizität und Beweglichkeit im Körper

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.

**Termin: Donnerstag, 25. bis Sonntag, 28. Juli 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. Faszienyoga ist grundsätzlich eine besonders auf die Stimulierung des Bindegewebes ausgerichtete Variante des Yoga. Dabei werden die Faszien gedehnt, die Faszien gelöst und Schmerzen und Verspannungen gemildert. Die Elastizität des Körpers wird effektiv erhöht.

### **Ziel des Workshops:**

Unsere Faszien sind oftmals durch mangelnde Bewegung und Stress verklebt. Dadurch ist die Bewegungsfreiheit des Körpers beeinträchtigt. Im Faszienyoga werden die Faszien bewegt und gedehnt, Verklebungen und Verfilzungen werden durch das Dehnen gelöst. Die Faszien-Yoga-Übungen sprechen nicht nur die oberflächlichen Faszien an, sondern auch das tiefer liegende Bindegewebe. Das hilft blockierte Energiebahnen zu lösen. Die Beweglichkeit wird erhöht und die Körperhaltung verbessert. Sie fühlen sich zudem jünger, frischer, kraftvoller. Die Übungen werden teilweise mit Faszienrollen durchgeführt.

Bei schönem Wetter werden einzelne Yoga-Klassen auf der Yoga Plattform im Wald durchgeführt. Bitte festes Schuhwerk und Outdoor-Kleidung einpacken.

### **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
- \* 12.00 - 13.15 Uhr: **Silent-Yogawalk mit Atemübungen**
- \* anschließend: Zeit für sich selbst, Mittagsimbiss, Sauna, Schwimmen, Behandlungen im »Nature Spa«
- \* 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

**Mindestteilnehmerzahl:**

**4 Personen**

**maximale Teilnehmerzahl:**

**15 Personen**

Reservierungen und weitere  
Informationen unter

**+49 (0)8823 – 92 8000,**  
[info@daskranzbach.de](mailto:info@daskranzbach.de)

oder

[www.daskranzbach.de](http://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](mailto:badehaus@daskranzbach.de)

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

**Das Workshop-Paket „Faszien-Yoga“ beinhaltet:**

**3 Übernachtungen von Donnerstag bis Sonntag**

**inklusive** der erweiterten »Kranzbach«-Superior-Halbpension,  
**inklusive** allen weiteren »Kranzbach«-Verwöhnleistungen,  
**inklusive** insgesamt **7 Yoga-Einheiten** 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!