

Faszien-Yoga: Elastizität und Bewegungsfreiheit im Körper

Donnerstag, 08. Dezember bis
Sonntag, 11. Dezember 2022



Faszien-Yoga: Elastizität und Bewegungsfreiheit im Körper

Donnerstag, 08. Dezember bis
Sonntag, 11. Dezember 2022



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 ist ausgebildete Hypnotherapeutin und psychologische Beraterin. 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.

Dieser Workshop eignet sich für alle Leistungsstufen. Faszienyoga ist grundsätzlich eine besonders auf die Stimulierung des Bindegewebes ausgerichtete Variante des Yoga. Die Elastizität des Körpers wird effektiv erhöht.

Inhalt 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 und kraftvoller. Die Übungen werden teilweise mit Faszienrollen durchgeführt.

Faszien-Yoga: Elastizität und Bewegungsfreiheit im Körper

Donnerstag, 08. Dezember bis
Sonntag, 11. Dezember 2022

ABLAUFPLAN

DONNERSTAG

- 16.45 Uhr **Begrüßung der Teilnehmer**
Treffpunkt im Yoga-Studio
- 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**
- 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**
- 12.00 – 13.15 Uhr **Silent-Yogawalk mit Atemübungen**
- 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 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.

Faszien-Yoga: Elastizität und Bewegungsfreiheit im Körper

Donnerstag, 08. Dezember bis
Sonntag, 11. Dezember 2022

WORKSHOP-PAKET | FASZIEN-YOGA: ELASTIZITÄT UND BEWEGUNGSFREIHEIT IM KÖRPER

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 875 €
im Einzelzimmer	980 €

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