Yin Yang Yoga –
Bewegung, Entspannung, Balance finden

Sonntag, 14. Februar bis
Mittwoch, 17. Februar 2027



Yin Yang Yoga –
Bewegung, Entspannung, Balance finden

Sonntag, 14. Februar bis
Mittwoch, 17. Februar 2027



Wendy Wagner

Wendy kommt ursprünglich aus den Blue Ridge Mountains in North Carolina, USA. Seit 1999 praktiziert sie Yoga. 2006 führte sie diese Liebe nach Indien, wo sie ihre erste Ausbildung zur Yogalehrerin abschloss. Seitdem unterrichtet sie und hat im Laufe der Jahre zahlreiche Weiterbildungen absolviert. Sie verfügt über die internationalen Qualifikationen E-RYT 500 und CYT der Yoga Alliance und ist zudem eine zertifizierte Achtsamkeits-Lehrerin. Ihr Hintergrund reicht von Vinyasa Yoga über Therapeutisches & Restoratives Yoga hin zu Iyengar Yoga. Ihre Yogastunden sind geprägt von einem offenen, herzlichen und ungezwungenen Umgang.

Die Retreats werden je nach Bedarf der Gruppe sowohl auf Englisch als auch auf Deutsch geführt.

Balance in der Gegensätzlichkeit – Balance in Opposition

Wenn wir Balance auf der Yogamatte finden und kultivieren, hilft uns das, Balance im Leben zu erreichen. Wie können wir stark, stabil und kraftvoll sein und trotzdem im Inneren entspannt, mühelos und sorglos bleiben?
In diesem Workshop erlauben wir uns – mit einem offenen Herzen, ohne Erwartungen und ohne Vorurteile – in die Welt des Yogas mit Yoga- (*Asanas*) und Atem-Übungen (*Pranayama*) einzutauchen.

Die Yang-Yogastunde am Morgen hilft dir, dich zu fokussieren und mit neuer Energie in den Tag zu starten. Wir beginnen mit einer kurzen Meditation und bewusstem Atmen. Anschließend verbinden wir fließende Bewegungen mit kraftvollen Haltungen im Rhythmus der Atmung. Die *Asana*-Praxis lädt dazu ein, den Körper zu öffnen und beweglicher zu werden. Eine abschließende Ruhephase (*Savasana*) gibt Raum, nachzuspüren und die Praxis ausklingen zu lassen.

Die Yin Yoga- und Restorative Yoga-Stunde am Abend lädt dazu ein, sich zu zentrieren, zu erden und zur Ruhe zu kommen. Yin Yoga ist ein ruhiger, meditativer Yogastil, bei dem die Haltungen im Sitzen oder Liegen länger gehalten werden. So entsteht Raum, Dehnungen bewusst wahrzunehmen und den eigenen Körper zu erkunden. Im Restorative Yoga unterstützen Hilfsmittel den Körper, sodass die Positionen mit möglichst wenig Muskelaktivität gehalten werden können. Beide Yogastile können dazu beitragen, Stress abzubauen und Entspannung zu fördern.

Den Rahmen dieses Retreats bildet die besondere, ruhige Atmosphäre des Meditation House. Alle Leistungsstufen sind willkommen. Die Übungen werden individuell für jedes Niveau angepasst, Vorerfahrungen sind nicht nötig.

Yin Yang Yoga –
Bewegung, Entspannung, Balance finden

Sonntag, 14. Februar bis
Mittwoch, 17. Februar 2027

ABLAUFPLAN

SONNTAG

16.00 – 17.30 Uhr	**1. Yoga-Einheit** Einführung, Yin Yoga und Ankommen, Abschlussentspannung *15:45 Uhr • Treffpunkt: Bar • Gehen zum Meditation House*
18.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen mit Wendy Wagner

MONTAG

08.00 – 09.30 Uhr	**2. Yoga-Einheit** Hatha & Vinyasa Slow Flow, Abschlussentspannung *Treffpunkt: Meditation House*
16.00 - 17.30 Uhr	**3. Yoga-Einheit** Restorative Yoga, Abschlussentspannung *Treffpunkt: Meditation House*
18.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen

DIENSTAG

08.00 – 09.30 Uhr	**4. Yoga-Einheit** Hatha & Vinyasa Slow Flow, Abschlussentspannung *Treffpunkt: Meditation House*
16.00 - 17.30 Uhr	**5. Yoga-Einheit** Yin Yoga & Restorative Yoga, Abschlussentspannung *Treffpunkt: Meditation House*
18.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen

MITTWOCH

08.00 – 09.30 Uhr	**6. Yoga-Einheit** Hatha & Vinyasa Slow Flow, Abschlussentspannung *Treffpunkt: Meditation House*
bis 11.00 Uhr	Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

Zwischen den Meditations-Einheiten bleibt ausreichend Zeit, den Aufenthalt ganz nach den eigenen Wünschen zu gestalten: beim Genießer-Frühstücksbuffet bis 11 Uhr, in den Saunen und Dampfbädern des Badehauses, bei Wellness und Kosmetik oder draußen in der Natur.

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