

# Hatha-Yoga und Artenvielfalt der Meditation

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



# Hatha-Yoga und Artenvielfalt der Meditation

Donnerstag, 09. Dezember bis  
Sonntag, 12. Dezember 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.

Dieser Workshop eignet sich für alle Leistungsstufen.

Inhalt des Workshops:

Er richtet sich an Yoga- Praktizierende, die neben klassischem Hatha-Yoga die Welt der verschiedenen Meditationsarten kennenlernen und erleben möchten: Angeleitete Meditationen, Lichtmeditationen, Atemmeditationen, Gehmeditationen, stille Meditationen, Bewegungsmeditationen.

# Hatha-Yoga und Artenvielfalt der Meditation

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

## 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.*

# Hatha-Yoga und Artenvielfalt der Meditation

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

## WORKSHOP-PAKET | HATHA-YOGA UND ARTENVIELFALT DER MEDITATION

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

	4 bis 7 Teilnehmer	ab 8 Teilnehmer
im Doppelzimmer (je nach Kategorie)	ab 934 €	ab 874 €
im Einzelzimmer	1.028 €	968 €

**Preise pro Person.** Für die Einzelnutzung eines Doppelzimmers berechnen wir einen Aufschlag von 50 € 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 2021 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**