



Yogalehrerin Heidi Welter-Maas



Heidi Welter-Maas praktiziert seit fast 30 Jahren Yoga in verschiedenen Ausprägungen. Sie unterrichtet seit 15 Jahren Hatha- und Kundalini-Yoga, hat eine abgeschlossene Yogalehrer-Intensivausbildung, Ausbildung zum Yoga-Therapeuten mit Abschluss an der Yoga-Akademie Freiburg und Hormon-Yoga-Lehrerausbildung bei Dinah Rodrigues. Sie unterrichtet außerdem Yoga für den Rücken, Pre- und Postnatal-Yoga, Vital-Yoga speziell für Männer und begleitet Heilfasten mit Yoga und Meditation mit ärztlicher Unterstützung. In ihren Kursen ist es ihr wichtig, den Teilnehmern innere Sicherheit, Zufriedenheit und Achtsamkeit mit sich selbst zu vermitteln und so eine tiefe Ruhe zu erleben.

## Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues

### Termin:

**Donnerstag, 26. bis Sonntag, 29. September 2019**

Dieser Kurs lädt dazu ein, aktive Entspannung, erholsame Lebendigkeit, Frische und Leichtigkeit zu erleben, sich von Ihrem Atem in die Körperübungen führen zu lassen und Ihre Kraft und innere Freiheit zu entfalten. Mit gezielten Körper- und Atemübungen sowie Meditation wird Ihr Körperbewusstsein verbessert und die Wahrnehmung der inneren Prozesse geschult. Yoga kann Ihnen dabei helfen, die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt und des Alltags besser zu bewältigen. Es entsteht mehr Gelassenheit, gesteigertes Wohlbefinden und ein gesundes Selbstbewusstsein.

### Für wen ist dieser Workshop geeignet?

Dieser Workshop ist für Frauen über 38, mit oder ohne Symptomen geeignet (Beginn des Absinkens des natürlichen Hormonspiegels). Für junge Frauen mit Hormonstörungen aufgrund starker psychischer und körperlicher Belastungen und Stress. Für Frauen, die wegen der bekannten Nebenwirkungen keine medikamentöse Hormon-Ersatz-Therapie machen möchten. Und für junge Frauen mit Kinderwunsch oder hormonellen Problemen wie Eierstockzysten, starken Menstruationsbeschwerden, Ausbleiben der Menstruation.

### Ziel des Workshops:

Ziel des Workshops ist es, die Wechseljahre, die mit spürbaren körperlichen und seelischen Veränderungen einhergehen können, auch als eine gewinnbringende Phase im Leben zu erleben. Es eröffnen sich in dieser Zeit viele neue Wege, diesen Lebensabschnitt mit mehr Aufmerksamkeit für sich selbst zu gestalten. Die Menopause hat mehr zu bieten als nur lästige Symptome. Sie bietet Raum für Aufbruch und die Chance zu einem neuen Verständnis des Frauseins. Hormon-Yoga-Therapie ist eine ganzheitliche Technik und hilft den Frauen, diesen Wechsel gesund und voller Tatendrang genießen zu können.

### 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-Einheit**
- \* 19.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen mit Heidi Welter-Maas

**Freitag:**

- \* 08.00 - 09.30 Uhr: **2. Yoga-Einheit**
- \* 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-Einheit**
- \* 19.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen mit Heidi Welter-Maas

**Samstag:**

- \* 08.00 - 09.30 Uhr: **4. Yoga-Einheit**
- \* bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet
- \* anschließend: Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, Sauna, Schwimmen, Behandlungen im »Nature Spa«
- \* 17.00 - 18.30 Uhr: **5. Yoga-Einheit**
- \* 19.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen mit Heidi Welter-Maas

**Sonntag:**

- \* 08.00 - 09.30 Uhr: **6. Yoga-Einheit**
- \* bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet
- \* bis 11.00 Uhr: Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

**Mindestteilnehmerzahl:**

**4 Personen**

**maximale Teilnehmerzahl:**

**12 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

[badehaus@daskranzbach.de](mailto:badehaus@daskranzbach.de)

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

**3 Übernachtungen von Donnerstag bis Sonntag**

**inklusive** der erweiterten »Kranzbach«-Superior-Halbpension, **inklusive** allen weiteren »Kranzbach«-Verwöhnleistungen, **inklusive** insgesamt **6 Yoga-Einheiten** sowie die individuelle Betreuung durch Heidi Welter-Maas

**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«

Für die Einzelnutzung eines 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.

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