



## *IKYA Meditation™: Lebensfreude DELUXE*

**Termin: Donnerstag, 05. bis Sonntag, 08. November 2020**



„Raus aus dem Brain, rein in den Body, rein ins Leben“, das ist das motivierende Trainings- und Lebensmotto der quirligen Münchnerin Sandra Nicole Pfaller. Die sympathische Powerfrau gehört mittlerweile zu den gefragtesten Therapeuten der neuen Bewegungsform IKYA in Deutschland, die zunehmend auch in Hollywood bei Stars großen Anklang findet.

Mit viel Herzblut vermittelt Sandra das positive Lebensgefühl der dynamischen Meditationsform aus Skandinavien. Die gelernte Bankkauffrau, die IKYA seit vielen Jahren praktiziert und diese Methode von der Pike auf direkt an der Quelle in Norwegen erlernt hat, bringt ihren internationalen Kunden unermüdlich bei, was IKYA ausmacht: viele Elemente aus Yoga, Tanz, Mantra's Chanten sowie traditioneller Meditation – gepaart mit ungewohnten Muskel-Bewegungen und kraftvollen Atemübungen.

Was bedeutet für Sie Lebensfreude? Haben Sie diese in Ihrem Alltag und schaffen Sie es, den Dingen in Ihrem Leben freudig zu begegnen?

Erlernen Sie mit IKYA Meditation™ sich selbst, das Leben und alles um sich herum zu lieben. In diesen 4 Tagen erlernen Sie kraftvolle Übungen, die lange anhalten, Sie auf eine höhere Ebene des Seins bringen und ganz leicht im Alltag integriert werden können. Lassen Sie sich inspirieren von dieser neuen Meditationsform aus Norwegen und finden Sie heraus was IKYA Meditation™ für Sie tun kann.

IKYA Meditation™ ist eine aktive dynamische Meditationsform – lustig, spannend, herausfordernd, erdend und bringt jede Menge Spaß & neues spirituelles Bewusstsein.

Wir nehmen unsere Stimme und Bewegung mit in die Übungen und lösen uns so von Anspannung und Stress. IKYA Meditation™ ist für jeden geeignet.

### **Inhalt des Workshops:**

- Grundlagen der IKYA Meditation™
- Raus aus dem Kopf, rein in den Körper, rein ins Leben
- Fokuspunkte der Einheiten:
  - Detox auf allen Ebenen
  - Selbstliebe
  - Blockaden lösen / Flow erleben
  - Erdung / Präsenz in sich selbst
  - Finden Sie die Stille in sich
  - Lebensfreude
- Übungen für zu Hause und Integration in den Alltag

Wichtiger Hinweis: Bringen Sie bitte bequeme Kleidung mit.



## Ablaufplan

### Donnerstag:

- \* ab 15.00 Uhr Individuelle Anreise und Bezug des Zimmers.  
Ankommen und entspannen, die Umgebung erkunden.
- \* 16.45 Uhr **Begrüßung der Teilnehmer Treffpunkt Meditation House**
- \* 17.00 – 18.30 Uhr **Grundlagen IKYA Meditation™ und Meditationseinheit „Detox auf allen Ebenen“**
- \* ab 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Sandra Nicole Pfaller

### Freitag:

- \* 08.00 – 09.30 Uhr **Meditationseinheit Fokus „Selbstliebe“ Treffpunkt Meditation House**
- \* bis 11.00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet
- \* anschließend Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, Sauna, Behandlungen, etc.
- \* 17.00 – 18.30 Uhr **Meditationseinheit Fokus „Blockaden lösen / Flow erleben“**  
Treffpunkt Meditation House
- \* ab 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Sandra Nicole Pfaller

### Samstag:

- \* 08.00 – 09.30 Uhr **Meditationseinheit Fokus „Erdung / Präsenz in sich selbst“**  
Treffpunkt Meditation House
- \* bis 11.00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet
- \* anschließend Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, Sauna, Behandlungen, etc.
- \* 17.00 – 18.30 Uhr **Meditationseinheit Fokus „Finden Sie die Stille in sich“**  
Treffpunkt Meditation House
- \* ab 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Sandra Nicole Pfaller

### Sonntag:

- \* 08.00 – 09.30 Uhr **Meditationseinheit „Lebensfreude“ und Feedbackrunde**  
Treffpunkt Meditation House
- \* bis 11.00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet
- \* bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

### Das Workshop-Paket „IKAYA Meditation“ beinhaltet:

**3 Übernachtungen**, Superior-Halbpension, alle weiteren Verwöhnleistungen, die oben genannten Programmpunkte sowie die individuelle Betreuung durch Sandra Nicole Pfaller

	4 bis 7 Teilnehmer	ab 8 Teilnehmer
im Doppelzimmer (je nach Kategorie)	ab € 911,-	ab € 851,-
im Einzelzimmer	€ 1.001,-	€ 941,-

Preise pro Person. Für die Einzelnutzung eines Doppelzimmers berechnen wir einen Aufschlag von € 50,- pro Nacht.

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen, maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen

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

Vorteilskonditionen: 2 Workshops im Jahr 2020 buchen + beim 2. Aufenthalt einen Nachlass von 10% auf den Paketpreis erhalten.

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)

»DAS KRANZBACH«