

# Inner Balance – Yoga und Meditation

Donnerstag, 22. Februar bis  
Sonntag, 25. Februar 2024



# Inner Balance – Yoga und Meditation

Donnerstag, 22. Februar bis  
Sonntag, 25. Februar 2024



Sabine Willmann

„Yoga macht glücklich und zufrieden!“ Davon ist Sabine Willmann fest überzeugt, weil sie es täglich seit vielen Jahren selbst erlebt. Sabine lernte bei unterschiedlichen Lehrern unterschiedlichste Stilrichtungen und fand in jedem Yogastil etwas Besonderes, das sie in ihrem Unterricht in Asanas, in Entspannung, in Pranayama & Meditation und in positivem Denken umsetzt. Geprägt wurde sie durch ihre klassische Hatha Yoga Ausbildung in Indien. Sabines Vorliebe gilt dem Anusara® Yoga. Hierbei ist Hatha Yoga mit therapeutischen Ansätzen durch universelle körperliche Ausrichtungsprinzipien und einer lebensbejahenden Lebensphilosophie verbunden. Sie leitet ein Yogastudio in München und unterrichtet Erwachsene und Kinder.

**Yoga gibt jedem die Möglichkeit mehr  
Achtsamkeit für den eigenen Körper und die  
eigenen Bedürfnisse zu entwickeln, aber auch die  
Ruhe und den eigenen inneren Glanz zu  
entdecken und für sich zu nutzen.**

Wir sind es gewohnt flexibel zu reagieren und uns schnell auf neue Situationen einzustellen. Während der Inner Balance-Tage wird durch die mentale Achtsamkeit das eigene Rad der Zeit wahrgenommen, erschlossen und kann so beeinflusst und kontrolliert werden.

## **Was erwartet Sie beim Inner Balance Workshop?**

Yoga-Übungen individuell angepasst für jede Könnerschaft, Atemübungen, intensive Achtsamkeits-Techniken, Entspannung und Meditation. Achtsamkeit in Zusammenhang mit »Inner Balance« ermöglicht, bewusst seine Sinne zurück zu ziehen, die Fokussierung auf das Wesentliche und das Schaffen von mehr BEWUSST-SEIN und Achtsamkeit im Alltag zu erreichen. Die aktive Bewegung in Yogasequenzen führt zu mehr Kraft und lässt die Gedanken zur Ruhe kommen. Leichte Meditationsübungen schaffen Klarheit im Geist und schulen das Bewusstsein für sich selbst.

## **Für wen ist Inner Balance geeignet?**

Körperliche, geistige und seelische Weiterentwicklung ist in jedem Alter und Lebensabschnitt möglich. Besonders wirksam ist »Inner Balance« für jeden, für den sich das Rad der Zeit zu schnell dreht und für jeden, der Konzentration, Leistungsfähigkeit, Kreativität und Zufriedenheit zurück in sein Leben bringen möchte.

# Inner Balance – Yoga und Meditation

Donnerstag, 22. Februar bis  
Sonntag, 25. Februar 2024

## ABLAUFPLAN

### DONNERSTAG

---

17.00 – 18.30 Uhr    **Gemeinsames Kennenlernen mit leichten Yoga- & Entspannungsübungen** »Ankommen und zur Ruhe finden.« *Treffpunkt im Yoga-Studio*

19.30 Uhr            Gemeinsames Abendessen mit Sabine Willmann

### FREITAG

---

08.30 – 09.30 Uhr    **Hatha Yoga Flow** »Das Herz öffnen und den Tag begrüßen.« *Treffpunkt im Yoga- Studio*

12.30 - 13.30 Uhr    **Leichte Dehn- und Entspannungsübungen & Meditation** »In der Ruhe liegt die Kraft.«  
*Treffpunkt Bar (Gehen zum Meditation House)*

17.00 – 18.30 Uhr    **Yin Yoga-Stunde** »Anspannung abgeben und loslassen.« *Treffpunkt im Yoga- Studio*

19.30 Uhr            Gemeinsames Abendessen mit Sabine Willmann

### SAMSTAG

---

08.30 – 09.30 Uhr    **Hatha Yoga Flow** »Die innere Mitte stärken.«  
*Treffpunkt im Yoga- Studio*

12.30 - 13.30 Uhr    **Leichte Dehn- und Entspannungsübungen & Meditation** »In der Ruhe liegt die Kraft.«  
*Treffpunkt Bar (Gehen zum Meditation House)*

17.00 - 18.30 Uhr    **Yin Yoga-Stunde** »Mehr Ruhe, Kraft und Klarheit durch Achtsamkeit« *Treffpunkt im Yoga- Studio*

19.30 Uhr            Gemeinsames Abendessen mit Sabine Willmann

### SONNTAG

---

08.30 – 09.30 Uhr    **Hatha Yoga Flow** »Von der Drehung ins Gleichgewicht finden.« *Treffpunkt im Yoga- Studio*

bis 11.00 Uhr        Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

# Inner Balance – Yoga und Meditation

Donnerstag, 22. Februar bis  
Sonntag, 25. Februar 2024

*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.*

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