

Finding balance in body and mind

Sonntag, 07. Juni bis
Mittwoch, 10. Juni 2026





Laura Miller

Laura Miller ist eine bei der Yoga Alliance registrierte Yogalehrerin mit Schwerpunkt auf Vinyasa- und Yin-Yoga.

„Mein Hintergrund in den darstellenden Künsten prägt meinen Unterricht – fließende Bewegungen, Achtsamkeit und Präsenz verbinden sich zu einer ganzheitlichen Yogaerfahrung für Körper und Geist.“

Was als körperlicher Ausgleich begann, entwickelte sich schnell zu einer tiefen Leidenschaft für Yoga und seine positive Wirkung auf das innere Gleichgewicht. Ein prägendes Yoga-Retreat im Jahr 2019 inspirierte sie dazu, eigene Retreats zu kreieren, in denen Yoga und Meditation mit Wellness, Entspannung und bewusster Auszeit verschmelzen.

„Join me on a journey through movement, meditation and breath work to slow down, reconnect and invite more balance into your life.“

Laura Millers Retreats finden an sorgfältig ausgewählten Orten statt, eingebettet in eine Natur, die Ruhe schenkt und den Alltag in den Hintergrund treten lässt. „Das Kranzbach verkörpert diese Atmosphäre für mich auf besondere Weise“, betont sie.

Was erwartet Sie beim Retreat „Finding balance in body and mind“?
Dieses Retreat verbindet aktivierende Vinyasa- und spielerische Ladder-Flows am Morgen mit tief entspannenden Yin- und restaurativen Einheiten am Abend – eine harmonische Balance aus Energie, Loslassen und Regeneration.

Das Retreat ist sowohl für Einsteiger:innen als auch für Fortgeschrittene sowie für alle Altersklassen geeignet.

Hinweis: Das Retreat findet auf Englisch statt.

ABLAUFPLAN

SONNTAG

16:30 - 17:45 Uhr **Yoga: Slow Flow to Restore.**
Treffpunkt Yoga Studio

MONTAG

08:00 - 08:30 Uhr **Meditation and pranayama: Finding your breath. Surrendering to reconnect.**
Treffpunkt an der Bar – Gehen zum Meditationshaus

08:30 - 09:30 Uhr **Yoga: Gentle Vinyasa Flow.**
Treffpunkt Meditationshaus

16:30 - 17:45 Uhr **Yang to Yin Flow.**
Treffpunkt Yoga Studio

DIENSTAG

08:00 - 08:30 Uhr **Meditation and pranayama: Setting down your burdens. Breathwork for Balance.**
Treffpunkt an der Bar – Gehen zum Meditationshaus

08:30 - 09:30 Uhr **Yoga: Fun Ladder Flow.**
Treffpunkt Meditationshaus

16:30 - 17:45 Uhr **Chakra Balancing Yin.**
Treffpunkt Yoga Studio

MITTWOCH

08:00 - 08:30 Uhr **Meditation and Pranayama: Breathwork for Energy. Raise your Vibration!**
Treffpunkt an der Bar – Gehen zum Meditationshaus

08:30 - 09:30 Uhr **Yoga: Heart opening Vinyasa Flow.**
Treffpunkt Meditationshaus

anschließend **Closing circle: Reflect and Manifest.**

Finding balance in body and mind

Sonntag, 07. Juni bis
Mittwoch, 10. Juni 2026

Zwischen den 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**