

Andrea & André Danke



Andrea Danke:

Während ihres Studiums der Psychologie und Betriebswirtschaft in Los Angeles kam Andrea kurz nach dem 11. September 2001 zum Yoga. Ein halbes Jahr später begann sie ihr erstes Hatha Yoga-Teacher-Training bei Erika Faith Calig. Sie fand ihren Weg zu Golden Bridge und Gurmukh Kaur Khalsa, eine der international bekanntesten Kundalini Yoga-Lehrerinnen, bei der sie 2006 ihr Kundalini-Yoga Teacher-Training absolvierte. Andrea lebt wieder in Deutschland und gibt Kundalini Yoga-Workshops im In- und Ausland.

André Danke:

Geboren in Bielefeld ging es nach dem Abitur nach München, wo er seinen Zivildienst und das Studium zum Kommunikationswirt an der Bayerischen Akademie für Werbung und Marketing absolvierte. Mit Yoga kam er erstmals auf einer einsamen Insel im Nordpazifik in Kontakt. Dort traf er seinen ersten Yoga-Lehrer, der ihn in klassischem Hatha unterrichtete. In New York bildete er sich am „Kundalini Yoga East“ zum Kundalini Yoga-Lehrer weiter. André lebt mit seiner Frau Andrea in der Nähe von München und gibt Kundalini-Workshops im In- und Ausland.

Kundalini-Yoga: Loslassen

Termin: Donnerstag, 12. bis Sonntag, 15. September 2019

*„It doesn't matter what you have or what you don't have;
it matters only how easily you can let go.“
(Yogi Bhaijan)*

Loslassen schafft neuen Raum und bedeutet innere Freiheit. Loslassen bedeutet Ballast gehen zu lassen und neue Leichtigkeit zu erfahren.

Dennoch halten wir gerne fest – insbesondere auf mentaler und emotionaler Ebene. Warum? Weil unser Ego uns damit vermeintliche Sicherheit vortäuscht.

Festhalten lässt wenig Spielraum für Kreativität und Neues in unserem Leben. Festhalten erzeugt sehr reale energetische Grenzen und Blockaden. Festhalten bedeutet, unserer Angst zu gehorchen. Unserer Angst, die uns vormacht, alles zu verlieren, keine Sicherheit mehr zu haben oder gar unsere Existenz auf's Spiel zu setzen, wenn wir loslassen.

In dieser Angst steckt jedoch wenig Wahrheit – Loslassen bewirkt das genaue Gegenteil.

Loslassen von Menschen, Orten und Situationen – und insbesondere unserer emotionalen Bindung zu solchen – befreit uns von den Zwängen der Bindung und bringt uns in einen Zustand der Neutralität. Erst in diesem Zustand von Nicht-Bindung sind wir in der Lage, das Leben im Moment anzunehmen und uns in Dankbarkeit als Teil des Ganzen zu erfahren.

Neue Freiheit entsteht und diese bringt neuen Schwung und neue Energie in unser Leben.

Nutzen Sie diesen Kundalini Yoga-Workshop, um sich von alten, ungesunden Mustern zu befreien. Tanken Sie Energie, lassen Sie gehen, was Ihnen nicht länger dienlich ist und erfahren Sie neue Freiheit in Ihrem Leben.

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:
Bewusstsein und Loslassen beschwerender Muster**
- ★ ab 19.00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Freitag:

- * 08.00 - 09.30 Uhr: **2. Yoga-Einheit: Lasse deine Ängste los**
- * bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet
- * anschließend: Zeit für sich selbst, Mittagsimbiss, Sauna, Schwimmen, Behandlungen im »Nature Spa«, Spaziergang in der Natur, etc.
- * 17.00 - 18.30 Uhr: **3. Yoga-Einheit: Neue Ausdauer**
- * ab 19.00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Samstag:

- * 08.00 - 09.30 Uhr: **4. Yoga-Einheit: Ihr unbesiegbare Spirit**
- * bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet
- * anschließend: Zeit für sich selbst, Mittagsimbiss, Sauna, Schwimmen, Behandlungen im »Nature Spa«, Spaziergang in der Natur, etc.
- * 17.00 - 18.30 Uhr: **5. Yoga-Einheit: Gehen Sie mit dem Fluss des Lebens**
- * ab 19.00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Sonntag:

- * 08.00 - 09.30 Uhr: **6. Yoga-Einheit: Erwecken Sie den heiligen Krieger in sich**
- * bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet
- * bis 11.00 Uhr: Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

Mindestteilnehmerzahl:

4 Personen

maximale Teilnehmerzahl:

15 Personen

Reservierungen und weitere Informationen unter

+49 (0)8823 – 92 8000,

info@daskranzbach.de

oder 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

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

Das Workshop-Paket „Kundalini Yoga – Loslassen“ 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 Andrea und André Danke

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«

Bei Einzelnutzung des 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.