

Kundalini-Yoga Mindful Leadership

Donnerstag, 09. September bis
Sonntag, 12. September 2021



Kundalini-Yoga Mindful Leadership

Donnerstag, 09. September bis
Sonntag, 12. September 2021



Andrea und André Danke

Andrea Danke: Während ihres Studiums 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.

André Danke: 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.

„You are very powerful provided you know
how powerful you are.“ - Yogi Bhajan

Wir leben in einer Zeit, in der Führung – ob im persönlichen Bereich oder im Familien- und Berufsleben – aufgrund der voranschreitenden Komplexität im Alltag immer schwieriger wird. Die Welt ist im Wandel und die Herausforderungen steigen – beruflich, sozial und privat. Strategien und Autoritätsstrukturen, die in der Vergangenheit angewandt wurden gelten immer weniger, ändern sich bzw. funktionieren nicht mehr. Informationsvielfalt und Reizüberflutung stellen zusätzlich viele erfolgreiche Menschen auf die Probe. Wie kann ich trotz dieser Unsicherheiten in Zukunft souverän führen? Was braucht es, um eine Führungspersönlichkeit des 21. Jahrhunderts zu werden?

Entfalte in diesem Workshop durch kraftvolle Übungsreihen und Meditationen die Fähigkeit, sich selbst und somit andere Menschen achtsam führen zu können:

- verbinde Dich mit Deinem inneren Selbst und lerne Dich selbst zu führen
- erlerne die Kunst der kontinuierlichen Selbstverbesserung
- erlerne die Kunst, andere zu stimulieren und zu erheben
- entwickle die Fähigkeit, stets mit gutem Beispiel voran zu gehen
- entdecke den Mut in Dir Verantwortung zu übernehmen
- erfahre mehr Ruhe und Gelassenheit
- erobere Deinen Geist und erfahre Deine Neutralität und Mitte
- erhöhe Deine Stressresistenz und lerne besser mit Stress im Alltag umzugehen
- transformiere alte Glaubensmuster
- erfahre und implementiere neue und positive Denk- und Verhaltensmuster
- bereichere Deinen Alltag mit Glück und Freude

Kundalini-Yoga Mindful Leadership

Donnerstag, 09. September bis
Sonntag, 12. September 2021

ABLAUFPLAN

DONNERSTAG

- 16.45 Uhr **Begrüßung der Teilnehmer**
Treffpunkt im Yoga-Studio
- 17.00 – 18.30 Uhr **1. Yoga-Einheit**
Zwischen Persönlichkeit und Bewusstsein

FREITAG

- 08.00 – 09.30 Uhr **2. Yoga-Einheit**
Hinter der Maske
- 17.00 - 18.30 Uhr **3. Yoga-Einheit**
Was bedeutet Führung?

SAMSTAG

- 08.00 – 09.30 Uhr **4. Yoga-Einheit**
Wie drückt sich Führung im Alltag aus?
- 17.00 - 18.30 Uhr **5. Yoga-Einheit**
Wie definiere ich Prioritäten?

SONNTAG

- 08.00 – 09.30 Uhr **6. Yoga-Einheit**
Der Zyklus und Kreis des Erfolgs
- bis 11.00 Uhr **Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise**

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.

Kundalini-Yoga Mindful Leadership

Donnerstag, 09. September bis
Sonntag, 12. September 2021

WORKSHOP-PAKET | KUNDALINI-YOGA MINDFUL LEADERSHIP

3 Übernachtungen inklusive Superior-Halbpension, allen weiteren Verwöhnleistungen, oben genannte Programmpunkte sowie die individuelle Betreuung durch unsere Experten Andrea & André Danke

	4 bis 7 Teilnehmer	ab 8 Teilnehmer
im Doppelzimmer (je nach Kategorie)	ab 934 €	ab 874 €
im Einzelzimmer	ab 1.028 €	ab 968 €

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

Mindestteilnehmerzahl: *4 Personen*, maximale Teilnehmerzahl: *12 Personen*

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

Vorteilskonditionen: 2 Workshops im Jahr 2021 buchen + beim 2. Aufenthalt einen Nachlass von 10% auf den Paketpreis erhalten.

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