

Mit Leichtigkeit durchs Leben –

Effektives und alltagstaugliches Ganzkörperkonzept

Donnerstag, 27. November bis
Sonntag, 30. November 2025



Mit Leichtigkeit durchs Leben –

Donnerstag, 27. November bis
Sonntag, 30. November 2025

Effektives und alltagstaugliches Ganzkörperkonzept



Christiane Gieche

Eigene positive Erfahrungen mit unterschiedlichen Formen von Körperarbeit und die daraufhin erwachte Neugier für die Zusammenhänge im menschlichen Organismus bildeten bei Christiane Gieche die Grundlage für die Ausbildung zur Heilpraktikerin, Osteopathin D.O. VfO, Beckenbodentherapeutin, Yogalehrerin, Qigong-Lehrerin und Atemtherapeutin. Mit Wertschätzung, Wissen und Erfahrung unterstützt Christiane Sie auf Ihrem Weg zu einer positiven und nachhaltigen Förderung Ihrer Gesundheit.

Die Basis unseres Körpers: der Beckenboden!

Die Grundlage hierfür bildet die Basis unseres Körpers: der Beckenboden, und diesen gilt es, über eine positive Veränderung des eigenen Körperbewusstseins, in den eigenen Alltag zu integrieren.

Inhalt des Workshops:

Nach einer informativen Einführung in die Anatomie folgen gezielt aufeinander abgestimmte Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen für eine bewusstere Wahrnehmung des eigenen Beckenbodens.

Das spielerische Trainieren von Alltagssituationen, allen voran das beckenbodenfreundliche Gehen und Treppensteigen, vertieft das Gelernte und bereitet den Weg für ein achtsameres und leichteres Um- und Einsetzen im Alltag. Integriert in gezielt angeleitete und einfach durchzuführende Körperübungen aus dem Yoga, auf dem Stuhl und auf der Matte, zeigt sich schließlich die positive Auswirkung dieser zusätzlichen Muskelaktivierung auf den gesamten Organismus.

Stets begleitet von einer bewusst eingesetzten Atmung und ergänzt durch Atem- und Bewegungsformen aus der Atemtherapie führt diese wertvolle eigene Körperarbeit zu einer neuen und ganzheitlichen Wahrnehmung, **um mit Freude und Leichtigkeit durchs Leben zu gehen.**

Dieser präventiv ausgelegte Workshop, bei dem Theorie und Praxis kurzweilig und nutzbringend miteinander verflochten werden, ist für alle geeignet, die aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun möchten – *mit oder ohne Vorkenntnisse!*

Mit Leichtigkeit durchs Leben –

Donnerstag, 27. November bis
Sonntag, 30. November 2025

Effektives und alltagstaugliches Ganzkörperkonzept

ABLAUFPLAN

DONNERSTAG

16.00 – 17.30 Uhr **Begrüßung der Teilnehmer + 1. Einheit**
Treffpunkt im Yoga-Studio

19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Christiane Gieche

FREITAG

10.00 – 12.00 Uhr **2. Einheit** *Treffpunkt Yoga-Studio*

16.00 – 17.30 Uhr **3. Einheit** *Treffpunkt Yoga-Studio*

19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Christiane Gieche

SAMSTAG

10.00 – 12.00 Uhr **4. Einheit** *Treffpunkt Yoga-Studio*

16.00 – 17.30 Uhr **5. Einheit** *Treffpunkt Yoga-Studio*

19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Christiane Gieche

SONNTAG

11.00 – 12.30 Uhr **6. Einheit** *Treffpunkt Yoga-Studio*

bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

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**