

# Meditation und Natur erleben

Donnerstag, 23. Oktober bis  
Sonntag, 26. Oktober 2022





Nicola Rohner

Nicola Rohner ist seit ihrer Kindheit mit der Lehre des Yogas vertraut. In ihrem Elternhaus wurden die Prinzipien der fernöstlichen Weisheiten mit einer hohen Selbstverständlichkeit gelebt.

Nach ihrem Innenarchitektur-Studium verbrachte sie viele Jahre als Marketing-, Medien- und Sales-Spezialist in der freien Wirtschaft – bis sie sich 2006 zur ärztlich geprüften Yogalehrerin ausbilden ließ, um zu lehren, was sie lebt und liebt.

Es folgten Ausbildungen wie Business-Yoga, Kinder-Yoga, Atemtherapie, Yoga Nidra®, NLP und Entwicklungs-Coaching, Systemisches Management Training, Social Impact Entrepreneurship und diverse internationale Fortbildungen und Workshops.

Mit dem Konzept von „high balance“ – Holistisches Coaching und Training® berät, coacht, unterrichtet und trainiert Nicola Einzelpersonen, Firmen und Organisationen. Ihr Ziel ist es, zwischen Körper, Geist und Seele ein Gleichgewicht herzustellen.

## Der Arzt kuriert, die Natur heilt.

Viele von uns leben ein städtisches Leben, in dem wenig Zeit für bewusste Naturerlebnisse bleibt. Die zunehmende Fremdbestimmtheit durch Technik, Medien und virtuelle Welten führt dazu, dass wir uns immer weiter von der Natur entfernen.

Nicht nur von der Natur, die uns umgibt, sondern auch von unserer eigenen Natur. Meditation verhilft uns zu Ruhe, Gelassenheit, Kraft und Selbstvertrauen. Es gibt inzwischen Tausende von Studien, die den Nutzen auf unsere physische Gesundheit belegen – soweit sich psychisch und physisch überhaupt voneinander trennen lassen.

In diesem Workshop lernen Sie unterschiedliche Praktiken der Meditation kennen. Wir nutzen die uns umgebenden Wälder, Berge, Bäche, Wiesen, Blumen, den offenen Himmel, den Wind und das Wetter, um die Praxis der Meditation zu erforschen. Wir tauchen ein in die Stille und das Grün des Waldes, in das klare Wasser eines Bergbaches, in die Wucht der uns umgebenden Bergketten.

Die Natur spiegelt uns jede Menge Gesetzmäßigkeiten wider, die auch für uns Menschen zutreffen.

Uns wieder als Teil des großen Ganzen wahrzunehmen und damit aus der eigenen, uns oft zermürenden Nabelschau herauszufinden, ist eines der Hauptziele in der Meditation.

**Inhalt des Workshops:** Meditationsanleitungen und Praxis, Achtsamkeitsübungen, Dialog, Lehrgespräche

## ABLAUFPLAN

### DONNERSTAG

---

- 17.00 – 18.30 Uhr **1. Meditations-Einheit im Yogastudio**  
Ankommen, Überblick, Eintauchen in das Thema, Meditationspraxis, leichtes Yoga zur Unterstützung der Meditationspraxis.
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Nicola Rohner

### FREITAG

---

- 08.00 – 09.30 Uhr **2. Meditations-Einheit im Meditation House bzw. auf der Yogaplattform**  
Meditationsanleitungen: den Geist beruhigen und zügeln, Atemschule, Pranayama Atemübungen, Sitzen in Stille. *Treffpunkt Rezeption*
- 17.00 - 18.30 Uhr **3. Meditations-Einheit im Meditation House bzw. auf der Yogaplattform**  
Meditationsanleitungen: Gehmeditation in der Natur, gefolgt durch eine geführte Meditation im Liegen.
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Nicola Rohner

### SAMSTAG

---

- 08.00 – 09.30 Uhr **4. Meditations-Einheit im Meditation House bzw. auf der Yogaplattform**  
Die Umgebung nutzen um über uns zu lernen, die 5 Tibeter, Lehrgespräch und Dialog.
- 17.00 - 18.30 Uhr **5. Meditations-Einheit im Meditation House bzw. auf der Yogaplattform**  
Meditation und Klang-Frequenzen, Chakrameditation und Yoga Nidra®, leichtes Yoga zur Unterstützung der Meditationspraxis.
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Nicola Rohner

## SONNTAG

---

08.00 – 09.30 Uhr **6. Meditations-Einheit im Meditation House**  
Meditation in Stille, Abschlussritual, Teezeremonie

bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

*Zwischen den Meditations-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.*

## WORKSHOP-PAKET | MEDITATION UND NATUR ERLEBEN

**3 Übernachtungen** inklusive Superior-Halbpension, allen weiteren Verwöhnleistungen, oben genannte Programmpunkte sowie die individuelle Betreuung durch unsere Expertin Nicola Rohner

4 bis 12 Teilnehmer

---

im Doppelzimmer ab 925 €  
(je nach Kategorie)

im Einzelzimmer 1.040 €

**Preise pro Person.** Für die Einzelnutzung eines Doppelzimmers berechnen wir einen Aufschlag von 80 € 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 2022 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