

Anusara® Yoga Auszeit

Sonntag, 4. Oktober bis
Mittwoch, 7. Oktober 2026





Sabine Willmann

Tauche ein in eine wohltuende Auszeit inmitten der Natur und schenke dir bewusst Zeit, um innezuhalten, aufzutanken und dich neu auszurichten. Diese Tage stehen ganz im Zeichen von Anusara® Yoga – einer herzöffnenden, lebensbejahenden Praxis, die dich dabei unterstützt, dich wieder mit deiner inneren Kraft, Leichtigkeit und Freude zu verbinden.

„Anusara® Yoga erinnert dich daran, dass in dir bereits alles angelegt ist, was du brauchst. Diese Tage laden dich ein, dich dafür zu öffnen – mit Neugier, Mitgefühl und Freude. Freu dich auf eine nährende Zeit voller Achtsamkeit, Bewegung und Inspiration – getragen von einer Praxis, die dein Herz berührt und dich in deine Kraft bringt.“

Yoga macht glücklich und zufrieden.

Diese Überzeugung trägt meine Arbeit und ist die Essenz dieses Retreats. Yoga schenkt dir nicht nur Beweglichkeit und Kraft, sondern vor allem die Möglichkeit, dich selbst bewusster wahrzunehmen, zur Ruhe zu kommen und aus dieser inneren Verbindung heraus neue Energie zu schöpfen.

Im Anusara® Yoga verbinden wir die klassische Hatha Yoga Praxis mit den universellen Ausrichtungsprinzipien, die den Körper stabilisieren, stärken und gleichzeitig Leichtigkeit und Weite entstehen lassen. Die Praxis wird getragen von einer inspirierenden, positiven Philosophie, die dich einlädt, das Gute in dir zu erkennen und dein Leben bewusst und erfüllt zu gestalten.

Jede Yogastunde beginnt mit einer sanften Zentrierung – dem Ankommen im Atem und bei dir selbst. Aus dieser inneren Ruhe heraus entfaltet sich eine achtsame, kraftvolle Asanapraxis, die durch bewusste Ausrichtung nicht nur den Körper unterstützt, sondern auch dein inneres Gleichgewicht stärkt.

Ergänzt wird die Praxis durch Pranayama, Meditation und tiefe Entspannung, sodass du auf allen Ebenen regenerieren kannst – körperlich, mental und emotional.

ABLAUFPLAN

SONNTAG

- 17.00 – 18.30 Uhr **„Ankommen im Herzen“** – sanfte Rückbeugen
Treffpunkt im Yoga-Studio
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Sabine Willmann optional

MONTAG

- 08.00 – 09.00 Uhr **„Lebensfreude pur“** - aktivierender Morgenflow Treffpunkt Bar
07:45 Uhr · Treffpunkt Rezeption → Meditation House
- 17.00 – 18.30 Uhr **„In der Ruhe liegt die Kraft“** – erdende Praxis mit Hüftöffnern
Treffpunkt im Yoga-Studio
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Sabine Willmann optional

DIENSTAG

- 08.00 – 09.00 Uhr **„Balance finden“** – stabilisierender Morgenflow
07:45 Uhr · Treffpunkt Rezeption → Meditation House
- 17.00 - 18.30 Uhr **„Loslassen & Vertrauen“** – entspannende Abendpraxis
Treffpunkt im Yoga-Studio
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Sabine Willmann optional

MITTWOCH

- 08.00 – 09.00 Uhr **„Leichtigkeit & Klarheit“** – energetisierender Morgenflow
07:45 Uhr · Treffpunkt Rezeption → Meditation House
- 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.

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