

# Yoga – Recharge your batteries

Donnerstag, 03. Dezember bis  
Sonntag, 06. Dezember 2021



# Yoga – Recharge your batteries

Donnerstag, 03. Dezember bis  
Sonntag, 06. Dezember 2021



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.

Unser Leben ist schnell geworden. Die Informationen und die vielen Optionen, die uns täglich zur Verfügung stehen, sind faszinierend, doch sie können auch in die Überforderung führen. Dann wächst das Bedürfnis nach Entschleunigung, Ruhe, Stille und Erholung.

## Der Wunsch wächst, unsere müden und leer gewordenen Batterien wieder aufzufüllen, sich jung, beweglich, vital und frisch zu fühlen.

In diesem Workshop kümmern wir uns um uns! Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Wir wirken Stress auf drei Ebenen entgegen: physisch, mental und emotional.

Lehrgespräche zum Thema Balance, tiefe, beruhigende und aktivierende Atemübungen, erholsames und vitalisierendes Yoga, Reflexionsübungen und sanftes Naturerlebnis sind kraftvolle Werkzeuge, die uns Energie bringen.

**Inhalt des Workshops:** Yogapraxis, Dialog, Lehrgespräche, „richtiges Atmen“, Innenschau und Reflexion, Meditation, Grundlagen der Gehirnforschung

# Yoga – Recharge your batteries

Donnerstag, 03. Dezember bis  
Sonntag, 06. Dezember 2021

## ABLAUFPLAN

### DONNERSTAG

---

17.00 – 18.30 Uhr **1. Yoga-Einheit**  
Ankommen, Einführung in das Thema ganzheitliche  
Gesundheit und Balance. Ruhiges Yoga.  
*Treffpunkt Yoga-Studio*

19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Nicola Rohner

### FREITAG

---

08.00 – 09.30 Uhr **2. Yoga-Einheit**  
Dynamisches Yoga, Meditation, Atemübungen

17.00 - 18.30 Uhr **3. Yoga-Einheit**  
Yoga & der Nutzen im Alltag, ruhiges Yoga,  
Tiefenentspannung

19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Nicola Rohner

### SAMSTAG

---

08.00 – 09.30 Uhr **4. Yoga-Einheit**  
Leichtes Yoga, Pranayama, Meditation, Teezeremonie  
*Treffpunkt an der Rezeption, Praxis im Meditationshaus*

17.00 - 18.30 Uhr **5. Yoga-Einheit**  
Beruhigendes Yoga, Yoga Nidra Meditation in Theorie  
und Praxis

19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Nicola Rohner

# Yoga – Recharge your batteries

Donnerstag, 03. Dezember bis  
Sonntag, 06. Dezember 2021

## SONNTAG

---

08.00 – 09.30 Uhr **6. Yoga-Einheit**

Dynamisches Yoga, Atemübungen, Verankern der  
Erfahrungen. Transfer für den Alltag.

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.*

## WORKSHOP-PAKET | RECHARGE YOUR BATTERIES

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

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