



Andrea Weller selbst hat als langjährige Führungskraft erfahren müssen, was es heißt, wenn Energie-reserven versiegen und der permanente Stress seinen Tribut von Körper, Geist und Seele fordert. Yoga hat sie dabei unterstützt, ihren Weg aus der Krise zu finden. Diese Erfahrung gibt Andrea Weller in ihren Stunden weiter und unterstützt seit Jahren ihre TeilnehmerInnen ihre Balance wiederzufinden und zu festigen.

Sie praktiziert inzwischen seit über 15 Jahren Yoga. 2007 hat sie ihre Prüfung zur ärztlich geprüften Yogalehrerin abgelegt. Zusatzausbildungen und Workshops in Deutschland und Indien haben sie weiter geschult, in Kursen und Personal Trainings mit Empathie zu unterrichten.

In München bietet Andrea Weller Personal Training und Personal Coaching an. Sie hat sich erfolgreich spezialisiert auf die Themen Stressmanagement und Burnout-Prävention. Mit ihrem Modell "**Integral Health Balance**" verbindet sie individuell traditionelle meditative Methoden mit modernem Coaching und erarbeitet für Unternehmen und Teams individuell arrangierte Workshops, Vorträge und Events.

**Termine:**

**Donnerstag, 21. bis Sonntag, 24. März 2019**

**Donnerstag, 10. bis Sonntag, 13. Oktober 2019**

- Zeit für die Seele
- Spüren, was gut tut
- Erkennen, was wirklich hilft
- Wissen, was zu tun ist

Die heutigen Formen unseres Arbeits-, Freizeit- und Familienlebens fordern immer mehr Energie, Flexibilität und Einsatz. Über lange Strecken wird eine hohe Konzentration, permanente Präsenz und Erreichbarkeit gefordert, was sich unter anderem in Energiemangel und Erschöpfung bemerkbar macht. Gedanken nach Erleichterung drehen sich im Kreis und keine Lösung scheint in Sicht. Das Gefühl der Fremdbestimmung und des Krisenmanagements holt uns täglich ein. Entwickeln und schärfen Sie im Workshop Ihre Fähigkeiten für Achtsamkeit und Bewusstsein. Nehmen Sie sich ein paar Tage Zeit für sich selbst und spüren die eigenen Bedürfnisse. Durch ein modernes Coaching zusammen mit Meditation, Yoga, Entspannungseinheiten und Beachtung bewusster Ernährung lernen Sie Ihre Energiequellen kennen. Auch nach dem Workshop profitieren Sie von der Teilnahme – das umfangreiche Material und die umsetzbaren Möglichkeiten für zu Hause begleiten Sie aktiv und nachhaltig im Alltag. Der Ausweg aus Stress, Erschöpfung, permanenter Alltagsbelastung und hohen Ansprüchen braucht Selbstfürsorge.

**ABLAUFPLAN:**

**Donnerstag:**

- \* ab 15.00 Uhr: Individuelle Anreise und Bezug des Zimmers.
- \* 15.30 Uhr: **Begrüßung** der Teilnehmer. *Treffpunkt Portman Bar*
- \* 16.00 Uhr: **Vortrag** – Entschleunigung und Balance  
**Gruppentraining** – Reflexion, Wünsche, Nachhaltigkeit  
*Treffpunkt Seminarraum*
- \* 17.00 – 18.00 Uhr: **Yoga-Einheit** *Treffpunkt Yoga-Raum*
- \* 18.00 Uhr: **Entspannungseinheit** – Achtsamkeitsübungen und Entschleunigungsübungen aus Yoga, ZEN, MBSR, Buddhismus
- \* 19.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

**Freitag:**

- \* 07.00 – 07.45 Uhr: **Meditationseinheit** – gemeinsam in die Stille  
*Treffpunkt Meditation House*
- \* 08.00 – 09.15 Uhr: **Yoga-Einheit** *Treffpunkt Yoga-Raum*
- \* 09.45 Uhr: Gemeinsames Frühstück mit Tipps und Tricks für stressige Zeiten
- \* 11.00 Uhr – 12.30 Uhr: **Vortrag I** – Ernährung in stressigen Zeiten, Stressmuster, Reaktionen im Körper, Stressauslöser, Umgang und Lösung  
**Gruppentraining** – Reflexion und Bewusstsein  
*Treffpunkt Seminarraum*
- \* anschließend: Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, Sauna, Schwimmen
- \* 19.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

**Samstag:**

- \* 07.00 – 07.45 Uhr: **Meditationseinheit** – gemeinsam in die Stille  
*Treffpunkt Meditation House*
- \* 08.00 – 09.15 Uhr: **Yoga-Einheit** *Treffpunkt Yoga-Raum*
- \* 09.45 Uhr: Gemeinsames Frühstück mit Tipps und Tricks für stressige Zeiten
- \* 11.00 Uhr – 12.30 Uhr: **Vortrag II** – Ernährung in stressigen Zeiten, Stressmuster, Reaktionen im Körper, Stressauslöser, Umgang und Lösung
- Gruppentraining** – Reflexion und Bewusstsein  
*Treffpunkt Seminarraum*
- \* anschließend: Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, Sauna, Schwimmen
- \* 19.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

**Sonntag:**

- \* 07.00 – 07.45 Uhr: **Meditationseinheit** – gemeinsam in die Stille  
*Treffpunkt Meditation House*
- \* 08.00 – 09.15 Uhr: **Yoga-Einheit** *Treffpunkt Yoga-Raum*
- \* 09.45 Uhr: Gemeinsames Frühstück mit Tipps und Tricks für stressige Zeiten
- \* 11.00 Uhr: Freigabe der Zimmer, Check out
- \* 11.30 Uhr: **Zusammenfassung und Gruppentraining** – Fokus auf den Alltag rücken, Tipps integrieren  
*Treffpunkt Seminarraum*

**Mindestteilnehmerzahl:**

**6 Personen**

**maximale Teilnehmerzahl:**

**12 Personen**

Reservierungen und weitere

Informationen unter

**+49 (0)8823 – 92 8000,**

[info@daskranzbach.de](mailto:info@daskranzbach.de)

oder

[www.daskranzbach.de](http://www.daskranzbach.de)

Für Wellnessbehandlungen in

unserem »**Wellness & Nature**

**Spa**« wenden Sie sich bitte an

den Vitalempfang unter

**+49 (0)8823 – 92 800-920** oder

[badehaus@daskranzbach.de](mailto:badehaus@daskranzbach.de)

Für die Teilnahme an unseren

Workshops ist eine Anmeldung

und Buchung im Voraus nötig.

**Das Workshop-Paket „Speed relaxing“ beinhaltet:**

**3 Übernachtungen**

**inklusive** der erweiterten »Kranzbach«-Superior-Halbpension,

**inklusive** allen weiteren »Kranzbach«-Verwöhnleistungen,

**inklusive** insgesamt **12 Einheiten in Theorie und Praxis** sowie die

individuelle Betreuung durch Andrea Weller

**6 bis 7 Teilnehmer zum Preis pro Person von**

€ 1.003,-- im Doppelzimmer »Mary Portman House«

€ 1.033,-- im Doppelzimmer »Gartenflügel«

€ 1.093,-- im Doppelzimmer Gartenflügel »Deluxe« oder »Panorama«

€ 1.093,-- im Einzelzimmer »Mary Portman House« oder »Gartenflügel«

**ab 8 Teilnehmer zum Preis pro Person von**

€ 923,-- im Doppelzimmer »Mary Portman House«

€ 953,-- im Doppelzimmer »Gartenflügel«

€ 1.013,-- im Doppelzimmer Gartenflügel »Deluxe« oder »Panorama«

€ 1.013,-- im Einzelzimmer »Mary Portman House« oder »Gartenflügel«

Für die Einzelnutzung eines Doppelzimmers berechnen wir einen Aufschlag von € 50,-- pro Nacht.

**Vorteilskonditionen bei Teilnahme an 2 Workshops im Jahr 2019**

Buchen Sie 2 Workshops profitieren Sie beim 2. Aufenthalt von einem Nachlass über 10 % auf oben angeführte Paketpreise.