



Speed Relaxing

Termine: Donnerstag, 19. bis Sonntag, 22. März 2020

Donnerstag, 24. bis Sonntag, 27. September 2020



Andrea Weller hat als langjährige Führungskraft selbst erfahren müssen, was es heißt, wenn Energiereserven 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.

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.

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.

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

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.

Ablaufplan

Donnerstag:

- * ab 15.00 Uhr Individuelle Anreise und Bezug des Zimmers.
Ankommen und entspannen, die Umgebung erkunden
- * 15.30 Uhr **Begrüßung** der Teilnehmer. *Treffpunkt Portman Bar*
- * 16.00 Uhr **Vortrag I** – 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 – 12.30 Uhr **Vortrag II** – Entschleunigung und Balance mit Gruppentraining, Reflexion, Wünsche, Nachhaltigkeit. *Treffpunkt Seminarraum*
- * anschließend Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, Sauna, Behandlungen etc.
- * 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 – 12.30 Uhr **Vortrag III** – Entschleunigung und Balance mit Gruppentraining, Reflexion, Wünsche, Nachhaltigkeit. *Treffpunkt Seminarraum*
- * anschließend Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, Sauna, Behandlungen etc.
- * 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
- * bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer
- * 11.30 Uhr **Zusammenfassung und Gruppentraining** – Fokus auf den Alltag rücken, Tipps integrieren. *Treffpunkt Seminarraum*

Das Workshop-Paket „Speed Relaxing“ beinhaltet:

3 Übernachtungen, Superior-Halbpension, alle weiteren Verwöhnleistungen, die oben genannten Programmpunkte sowie die individuelle Betreuung durch Andrea Weller

	6 bis 7 Teilnehmer	ab 8 Teilnehmer
im Doppelzimmer (je nach Kategorie)	ab € 1.091,-	ab € 991,-
im Einzelzimmer	€ 1.181,-	€ 1.081,-

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

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen, maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen

Für die Teilnahme an unseren Workshops ist eine Anmeldung und Buchung im Voraus nötig.

Vorteilskonditionen: 2 Workshops im Jahr 2020 buchen + beim 2. Aufenthalt einen Nachlass von 10% auf den Paketpreis erhalten.

Reservierungen und weitere Informationen unter +49 (0) 8823 – 92 8000

info@daskranzbach.de oder www.daskranzbach.de