

# Yin Yang Yoga – Bewegung, Entspannung, Balance finden

Donnerstag, 22. April bis  
Sonntag, 25. April 2021

Donnerstag, 23. September bis  
Sonntag, 26. September 2021



# Yin Yang Yoga – Bewegung, Entspannung, Balance finden

Donnerstag, 22. April bis  
Sonntag, 25. April 2021

Donnerstag, 23. September bis  
Sonntag, 26. September 2021



Wendy Wagner

Wendy kommt ursprünglich aus den Blue Ridge Mountains in North Carolina, USA. Seit 1999 praktiziert Wendy Yoga. 2006 führte sie diese Liebe nach Indien, wo sie ihre erste Ausbildung zur Yogalehrerin abschloss. Seitdem unterrichtet sie und hat im Laufe der Jahre zahlreiche Weiterbildungen absolviert: sie wurde z.B. mit E-RYT 500 und CYT der Yoga Alliance international zertifiziert. Ihr Hintergrund umfasst Vinyasa Yoga, Prana Flow Yoga, Therapeutisches & Restoratives Yoga und Iyengar Yoga.

Yogastunden mit Wendy sind geprägt von einem offenen, herzlichen und ungezwungenen Umgang.

Obwohl sie sehr gut auf Deutsch (mit charmanten amerikanischen Akzent) unterrichtet, fühlt sie sich ab und zu noch authentischer und echter, indem sie mündliche Anweisungen in ihrer englischen Muttersprache hinzufügt.

## Balance in der Gegensätzlichkeit – Balance in Opposition

Wenn wir Balance auf der Yogamatte finden und kultivieren hilft uns das, Balance im Leben zu erreichen. Wie können wir stark, stabil und kraftvoll sein und trotzdem im Inneren entspannt, mühelos und sorglos bleiben? In diesem Workshop erlauben wir uns - mit einem offenen Herzen, ohne Erwartungen und ohne Vorurteile - in die Welt des Yogas mit Yoga- (Asanas) und Atem-Übungen (Pranayama) einzutauchen.

Die *Yang Yogastunde am Morgen* zielt darauf ab, sich zu fokussieren und mit Energie für den kommenden Tag versorgt zu werden.

Wir beginnen mit einer kurzen Meditation und bewusstem Atmen. Es folgen Körperübungen (Asanas), die zur Öffnung des Körpers und zu fließenden Bewegungen einladen, alles verbunden mit Atmung und mit kraftvollen Stellungen. Zur Abrundung klingt die Stunde mit einer Abschlussentspannung (Savasana) aus.

Die *Yin Yogastunde am Abend* zielt darauf ab, zu zentrieren, zu erden und zu entspannen.

Beim Yin Yoga erleben Sie die wohltuende Wirkung von langen, intensiven Dehnungen. Es ist ein ruhiger, meditativer Yogastil und die Positionen werden im Liegen oder Sitzen länger gehalten. Wir genießen die einzigartige und ruhige Atmosphäre des Meditation House. Yin und Regeneratives Yoga reduzieren Stress und stärken das Immunsystem.

Dieser Workshop eignet sich für alle Leistungsstufen. Die Übungen werden individuell für jedes Leistungslevel angepasst, Vorerfahrungen sind nicht nötig.

# Yin Yang Yoga – Bewegung, Entspannung, Balance finden

Donnerstag, 22. April bis  
Sonntag, 25. April 2021

Donnerstag, 23. September bis  
Sonntag, 26. September 2021

## ABLAUFPLAN

### DONNERSTAG

---

- 16.00 – 17.30 Uhr **1. Yoga-Einheit**  
Einführung, Yin Yoga und Ankommen,  
Abschlussentspannung. *Treffpunkt an der Bar,  
gemeinsames Gehen zum Meditation House*
- 18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Wendy Wagner

### FREITAG

---

- 08.00 – 09.30 Uhr **2. Yoga-Einheit**  
Yang Yoga mit Vinyasa Elementen,  
Abschlussentspannung. *Treffpunkt an der Bar*
- 16.00 - 17.30 Uhr **3. Yoga-Einheit**  
Yin Yoga & Regeneratives Yoga, Abschlussentspannung.  
*Treffpunkt im Yoga Studio*
- 18.30 Uhr Individuelles Abendessen

### SAMSTAG

---

- 08.00 – 09.30 Uhr **4. Yoga-Einheit**  
Yang Yoga mit Vinyasa Elementen.  
Abschlussentspannung. *Treffpunkt an der Bar*
- 16.00 - 17.30 Uhr **5. Yoga-Einheit**  
Yin Yoga. *Treffpunkt an der Bar*
- 18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Wendy Wagner

### SONNTAG

---

- 08.00 – 09.30 Uhr **6. Yoga-Einheit**  
Yin & Yang Yoga-Mix, Abschlussentspannung. *Treffpunkt  
an der Bar*
- 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.*

# Yin Yang Yoga – Bewegung, Entspannung, Balance finden

Donnerstag, 22. April bis  
Sonntag, 25. April 2021

Donnerstag, 23. September bis  
Sonntag, 26. September 2021

## WORKSHOP-PAKET | YIN YANG YOGA

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

Termin 22. – 25.04.21	4 bis 7 Teilnehmer	ab 8 Teilnehmer
im Doppelzimmer (je nach Kategorie)	ab 880 €	ab 820 €
im Einzelzimmer	973 €	913 €
Termin 23. – 26.09.21	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**