

Yin Yoga, Meditation und Entspannung

Donnerstag, 28. Oktober bis
Sonntag, 31. Oktober 2021



Yin Yoga, Meditation und Entspannung

Donnerstag, 28. Oktober bis
Sonntag, 31. Oktober 2021



Sonja Luther

Sonja ist Ergotherapeutin, Tanz- und Bewegungspädagogin, Ayurveda Gesundheitsberaterin und absolvierte eine Ausbildung zur Yogalehrerin nach der Tradition von Sivananda bei Yoga Vidya. Anschließend lebte und arbeitete sie 15 Monate in einem Yogazentrum. Dort gab sie Yogastunden und begleitete Menschen mit ihrer angenehmen Stimme durch geführte Meditationen. Sonja praktiziert seit 13 Jahren Yoga, bildet sich fortlaufend in den unterschiedlichen Yogastilen weiter, nahm an Kursen in Indien teil und absolvierte eine Mantra Yogalehrer Ausbildung. Sie begleitet mit viel Einfühlungsvermögen ihre Teilnehmer durch die Yogastunde.

Sonja ist es ein Herzensanliegen Menschen dabei zu unterstützen Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen und durch Bewegung und Entspannung Energie zu tanken.

Mit Yoga Körper, Geist und Seele in Balance bringen.

Inhalte: Beim Yin Yoga erleben Sie die wohltuende Wirkung von langen, intensiven Dehnungen. Es ist ein ruhiger, meditativer, passiver Yogastil und die Positionen werden im Liegen oder Sitzen länger gehalten. Wir genießen die einzigartige und ruhige Atmosphäre des Meditation House. Der Workshop beinhaltet das Praktizieren von Yin Yoga Asanas, sanfte Atemübungen, Gehmeditationen, angeleitete Meditationen, Phantasie Reisen, Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken in der Natur oder im Meditation House.

Für wen ist dieser Workshop geeignet: Dieser Workshop eignet sich für alle Leistungsstufen. Die Yoga-Übungen werden individuell angepasst für jedes Leistungslevel, Vorerfahrungen sind nicht nötig.

Yin Yoga, Meditation und Entspannung

Donnerstag, 28. Oktober bis
Sonntag, 31. Oktober 2021

ABLAUFPLAN

DONNERSTAG

- 16.00 – 17.30 Uhr Einführung, Yin Yoga zum Ankommen,
Abschlussentspannung
*Treffpunkt an der Bar, gemeinsames Gehen zum
Meditation House*
- 18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Sonja Luther

FREITAG

- 08.00 – 09.30 Uhr Atem-Gehmeditation auf dem Meditationspfad (optional
barfuß), Atemübungen auf der Yogaplattform, gefolgt von
Yin Yoga im Meditation House
Treffpunkt an der Bar
- 16.00 – 17.30 Uhr Yin Yoga, im Anschluss Phantasiereise
Treffpunkt an der Bar
- 18.30 Uhr Individuelles Abendessen

SAMSTAG

- 08.00 – 09.30 Uhr Geführte Meditation, Pranayama (Atemübungen), Yin
Yoga, Abschlussentspannung. *Treffpunkt an der Bar*
- 17.00 – 18.30 Uhr Yin Yoga. *Treffpunkt an der Bar*
- 18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Sonja Luther

SONNTAG

- 08.00 – 09.30 Uhr Anfangsentspannung, Yin Yoga, Abschlussentspannung
mit Autogenem Training
Treffpunkt an der Bar
- bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

*Zwischen den 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 Yoga, Meditation und Entspannung

Donnerstag, 28. Oktober bis
Sonntag, 31. Oktober 2021

WORKSHOP-PAKET | YIN YOGA, MEDITATION UND ENTSPANNUNG

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

	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**