

Yoga für Schwangere

Donnerstag, 15. Juli bis
Sonntag, 18. Juli 2021





Sabine Willmann

»Yoga macht glücklich und zufrieden!« Davon ist Sabine Willmann fest überzeugt, weil sie es täglich seit vielen Jahren selbst erlebt. Sabine lernte bei unterschiedlichen Lehrern unterschiedlichste Stilrichtungen und fand in jedem Yogastil etwas Besonderes, das sie in ihrem Unterricht in Asanas, in Entspannung, in Pranayama & Meditation und in positivem Denken umsetzt. Geprägt wurde sie durch ihre klassische Hatha Yoga Ausbildung in Indien. Ganz besonders am Herzen liegt Sabine Anusara® Yoga, in dem Hatha Yoga mit therapeutischen Ansätzen durch universelle körperliche Ausrichtungsprinzipien und einer lebensbejahenden Lebensphilosophie verbunden ist.

Sabine betreut seit vielen Jahren werdende Mütter mit Yoga. Sie ist speziell in Schwangerschafts-Yoga und Yoga nach der Geburt ausgebildet. Sie leitet ein Yogastudio in München und unterrichtet Erwachsene und Kinder.

Schwangerschafts-Yoga hilft, die neue Lebensphase bewusst zu erleben und einen engen Kontakt zum Baby aufzubauen.

Die wohltuende Kombination aus Asanas (Yogahaltungen), besonderen Atemübungen und Meditation erleichtert, es sich auf die Geburt vorzubereiten und mögliche Beschwerden zu lindern. Die Yogastunden spenden Kraft & Ausdauer, aber auch die notwendige Ruhe & Ausgeglichenheit. Die Yogapraxis wird entsprechend des Trimesters jeder Teilnehmerin in der Asanapraxis angepasst, so dass sich jede Frau ganz persönlich in der neuen Lebenslage mit Yoga begleitet fühlt.

ABLAUFPLAN

DONNERSTAG

17.00 – 18.30 Uhr **1. Yoga-Einheit**
Ankommen und gemeinsames Kennenlernen mit Yoga und Meditation. *Treffpunkt Yoga-Raum*

FREITAG

08.30 – 09.30 Uhr **2. Yoga-Einheit**
Achtsam in den Tag starten – energispendende Yogaeinheit

17.00 - 18.30 Uhr **3. Yoga-Einheit**
Zur Ruhe kommen – ausgleichende Yogaeinheit & Meditation

SAMSTAG

08.30 – 09.30 Uhr **4. Yoga-Einheit**
Die eigenen Energiereserven aufladen – nährnde Yogaeinheit

17.00 - 18.30 Uhr **5. Yoga-Einheit**
Auf einen erholsamen Schlaf vorbereiten – beruhigende Yogaeinheit & Meditation

SONNTAG

08.30 – 09.30 Uhr **6. Yoga-Einheit**
Anspannung loslassen & Wohlgefühl einladen – abschließende Yogaeinheit

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 | YOGA FÜR SCHWANGERE

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

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