

Yoga, Meditation und Atmung

Donnerstag, 01. Juli bis
Sonntag, 04. Juli 2021



Yoga, Meditation und Atmung

Donnerstag, 01. Juli bis
Sonntag, 04. Juli 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: Die Yogapraxis besteht aus Elementen unterschiedlicher Yogastile. So erleben Sie die wohltuende Wirkung des Hatha Yoga, sowie Yin Yoga in Verbindung mit der Natur. Bei schönem Wetter praktizieren wir Yoga im Freien auf der Yogaplattform im Wald, auf der Dachterrasse des Hotels oder auf der Wiese. Bei schlechtem Wetter genießen wir die einzigartige und ruhige Atmosphäre des Meditation House. Der Workshop beinhaltet das Praktizieren von Asanas, Atemübungen, Gehmeditationen, angeleitete Meditationen, Phantasieisen, 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.

Yoga, Meditation und Atmung

Donnerstag, 01. Juli bis
Sonntag, 04. Juli 2021

ABLAUFPLAN

DONNERSTAG

- 16.00 – 17.30 Uhr Begrüßung und Einführung, Hatha Yoga zum Ankommen, ruhiges Yoga. *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 dynamischen, aktivierenden Yogaübungen
Treffpunkt an der Bar
- 16.00 – 17.30 Uhr Hatha Yoga, im Anschluss Phantasiereise
Treffpunkt an der Bar
- 18.30 Uhr Individuelles Abendessen

SAMSTAG

- 08.00 – 09.30 Uhr Geführte Meditation, Pranayama (Atemübungen), Hatha Yoga mit dynamischen Anteilen, zum Abschluss Progressive Muskelentspannung und Abschlussentspannung. *Treffpunkt an der Bar*
- 17.00 – 18.30 Uhr Yin Yoga mit Musik. *Treffpunkt an der Bar*
- 18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Sonja Luther

SONNTAG

- 08.00 – 09.30 Uhr Anfangsentspannung, Hatha Yoga (Asanas), 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.

Yoga, Meditation und Atmung

Donnerstag, 01. Juli bis
Sonntag, 04. Juli 2021

WORKSHOP-PAKET | YOGA, MEDITATION UND ATMUNG

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**