

Yogalehrerin Nicola Rohner



Nicola Rohner hatte das Glück, bereits als Kind mit der Lehre des Yogas in Kontakt zu kommen. In ihrem Elternhaus wurden die Prinzipien der fernöstlichen Weisheiten mit einer hohen Selbstverständlichkeit gelebt. Nach ihrem Innenarchitekturstudium verbrachte sie viele Jahre als Marketing-, Medien- und Sales-Spezialist in der freien Wirtschaft – bis sie sich 2006 zur ärztlich geprüften Yogalehrerin ausbilden ließ, um zu lehren, was sie lebt und liebt.

Es folgten Ausbildungen wie Business-Yoga, Kinder-Yoga, Atemtherapie, Yoga Nidra®, NLP und Entwicklungs-Coaching, Systemisches Management Training, Social Impact Entrepreneurship und diverse internationale Fortbildungen und Workshops zum Thema Yoga. Mit dem Konzept von „high balance“ – Holistisches Coaching und Training® berät, coacht, unterrichtet und trainiert Nicola Rohner Einzelpersonen, Firmen und Organisationen. Ihr Ziel ist es, zwischen Körper, Geist und Seele ein Gleichgewicht herzustellen.

Yoga - Recharge your batteries

Termin: Donnerstag, 05. bis Sonntag, 08. Dezember 2019

Unser Leben ist schnell geworden. Die Informationen und die vielen Optionen, die uns täglich zur Verfügung stehen, sind faszinierend, doch sie können auch in die Überforderung führen. Dann wächst das Bedürfnis nach Entschleunigung, Ruhe, Stille und Erholung. Der Wunsch wächst, unsere müden und leer gewordenen Batterien wieder aufzufüllen, sich jung, beweglich, vital und frisch zu fühlen.

In diesem Workshop kümmern wir uns um uns! Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Wir wirken Stress auf drei Ebenen entgegen: physisch, mental und emotional.

Lehrgespräche zum Thema Balance, tiefe, beruhigende und aktivierende Atemübungen, erholsames und vitalisierendes Yoga, Reflexionsübungen und sanftes Naturerlebnis sind kraftvolle Werkzeuge, die uns Energie bringen.

Inhalt des Workshops:

Yogapraxis, Dialog, Lehrgespräche, „richtiges Atmen“, Innenschau und Reflexion, Meditation, Grundlagen der Gehirnforschung

ABLAUFPLAN:

Donnerstag:

- ★ ab 15.00 Uhr: Individuelle Anreise und Bezug des Zimmers. Ankommen und entspannen, die Umgebung erkunden
- ★ 17.00 - 18.30 Uhr: **1. Yoga-Einheit:** Einführung in das Thema. Vermittlung von Inhalten zum Thema ganzheitliche und nachhaltige Balance. Meditation, atmen, ruhiges Yoga. Treffpunkt im Yoga-Studio
- ★ 19.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen mit Nicola Rohner

Freitag:

- ★ 08.00 - 09.30 Uhr: **2. Yoga-Einheit:** Dynamisches Yoga, Meditation
- ★ bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet
- ★ 17.00 - 18.30 Uhr: **3. Yoga-Einheit:** Yoga und der Nutzen im Alltag, ruhiges Yoga, Tiefenentspannung
- ★ 19.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen mit Nicola Rohner

Samstag:

★ 08.00 - 09.30 Uhr: **4. Yoga-Einheit:**

Dynamisches Yoga, Pranayama-Meditation

★ bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet

★ anschließend: Zeit für sich selbst, Mittagsimbiss, Sauna, Schwimmen, Behandlungen im »Nature Spa«

★ 17.00 - 18.30 Uhr: **5. Yoga-Einheit:**

Beruhigendes Yoga, Tiefenmeditation Yoga Nidra®: Theorie und Praxis

19.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen mit Nicola Rohner

Sonntag:

★ 08.00 - 09.30 Uhr: **6. Yoga-Einheit:**

Dynamisches Yoga, dynamische Meditation, rituelles Verankern der Erfahrungen, Transition für unseren Alltag

★ bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet

★ bis 11.00 Uhr: Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

Mindestteilnehmerzahl:

4 Personen

maximale Teilnehmerzahl:

15 Personen

Reservierungen und weitere Informationen unter

+49 (0)8823 – 92 8000,

info@daskranzbach.de

oder

www.daskranzbach.de

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

Das Workshop-Paket „Recharge your batteries“ beinhaltet:

3 Übernachtungen von Donnerstag bis Sonntag

inklusive der erweiterten »Kranzbach«-Superior-Halbpension,

inklusive allen weiteren »Kranzbach«-Verwöhnleistungen,

inklusive insgesamt **6 Yoga-Einheiten** sowie die

individuelle Betreuung durch Nicola Rohner

4 bis 7 Teilnehmer zum Preis pro Person von

€ 860,-- im Doppelzimmer »Mary Portman House«

€ 890,-- im Doppelzimmer »Gartenflügel«

€ 950,-- im Doppelzimmer Gartenflügel »Deluxe« oder »Panorama«

€ 950,-- im Einzelzimmer »Mary Portman House« oder »Gartenflügel«

ab 8 Teilnehmer zum Preis pro Person von

€ 773,-- im Doppelzimmer »Mary Portman House«

€ 803,-- im Doppelzimmer »Gartenflügel«

€ 863,-- im Doppelzimmer Gartenflügel »Deluxe« oder »Panorama«

€ 863,-- im Einzelzimmer »Mary Portman House« oder »Gartenflügel«

Bei Einzelnutzung des Doppelzimmers berechnen wir einen Aufschlag von € 50,-- pro Nacht.

Vorteilskonditionen bei Teilnahme an 2 Workshops im Jahr 2019

Buchen Sie 2 Workshops profitieren Sie beim 2. Aufenthalt von einem Nachlass über 10 % auf oben angeführte Paketpreise.

Für Wellnessbehandlungen in unserem »Wellness & Nature Spa«

wenden Sie sich bitte an den Vitalempfang unter

+49 (0)8823 – 92 800-920 oder badehaus@daskranzbach.de