



Dr. Chetnath Adhikari stammt aus Nepal und ist Gründer der „Yoga-Reiki and Natural Health Foundation“ in Kathmandu. In seinem Yoga-Zentrum verfolgt er einen ganzheitlichen medizinischen Ansatz, indem er durch alternative Heilmethoden chronische Krankheiten und psychologische Störungen kuriert. Er ist Yoga- und Reiki-Master und Doktor der Naturheilkunde. Er ist Autor zahlreicher Yoga-Bücher sowie Yoga-Videos und seine Yoga-Kurse wurden im nepalesischen Fernsehen übertragen.

Das Motto von Dr. Adhikari lautet: „Give me your time – and I will give you good health“. Er zeigt Übungen, die den Körper kräftigen, flexibler und entspannter machen. Er lehrt, wie man sich von Stress befreit – wie man zu innerem Frieden, Wohlempfinden und Freude gelangt, um sich für den Alltag zu stabilisieren.

Yoga-Retreat mit unserem Yoga- und Reiki-Master Dr. Adhikari

Termin:

Donnerstag, 27. bis Sonntag, 30. Juni 2019

Für die Yoga-Spezialtage kommt Dr. Chetnath Adhikari aus Nepal ins Hotel Kranzbach, um unter dem Motto „Art of Living“ mit dem Wissen aus der Yoga-Philosophie die Bedeutung eines gesunden Lebens zu vermitteln. Erfolgreich – auch durch Erkenntnisse seiner eigenen Lebensgestaltung – lehrt er seit mehr als 20 Jahren seinen therapeutischen Weg zur Genesung und Gesunderhaltung.

Pranayama (Atemkontrolle), Mudras (Gesten zu innerer Einstellung), Bandha (Festigungsübungen), Mantras (Sprechgesang), verschiedene Tiefenentspannungen und Meditationen sind ebenfalls Inhalte dieses Workshops.

Dr. Adhikari steht Ihnen außerhalb der Kurszeiten auch für persönliche Fragen gerne zur Verfügung. Sie können nach Rücksprache mit ihm individuell auf Sie abgestimmte Behandlungen (gegen Aufpreis) bei ihm buchen.

Zielgruppe:

Der Workshop ist für Yoga-Praktizierende aller Leistungsstufen geeignet.

Wichtiger Hinweis:

Der Yoga-Workshop im Kranzbach wird von Dr. Adhikari in Englisch abgehalten.

Frau Brückner, langjährige Wegbegleiterin von Dr. Adhikari und ebenfalls Yogalehrerin, wird die Woche begleiten und gerne übersetzen. Grundkenntnisse der Teilnehmer in Englisch sind von Nutzen.

ABLAUFPLAN:

Donnerstag:

- * ab 15.00 Uhr: Individuelle Anreise und Bezug des Zimmers
Ankommen und entspannen
- * 16.00 - 18.00 Uhr: **Begrüßung und Vorstellung von Dr. Chetnath Adhikari** – unserem Yoga-Experten aus Nepal.
Einführung in die Yoga-Philosophie und Geschichte des Yogas sowie erste Yogaübungen. Erklärung der von Dr. Adhikari praktizierten Yoga-Art. Auswirkungen von Yoga auf Körper und Geist sowie nützliche Tipps für Ihre Gesundheit.
Treffpunkt im Yogastudio
- * 19.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen mit Dr. Chetnath Adhikari und Christina Brückner

Freitag und Samstag:

★ 07.30 - 09.30 Uhr: **Morgen-Yoga**

Aufwärm-Yoga, Sonnengruß, Yoga-Atmung, Körperhaltungs- und Entspannungsübungen.

Treffpunkt im Yogastudio

★ bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet

★ anschließend: Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, schwimmen, Behandlungen im »Nature Spa«, spazieren an der frischen Luft

★ 15.00 - 17.00 Uhr: **Nachmittags-Yoga**

Verschiedene Yoga-Positionen, dynamische und passive Meditation, Sprechgesang, Mudras, Sonnenuntergangs-Yoga und meditativer Spaziergang.

Treffpunkt im Yogastudio

★ ab 19.00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Sonntag:

★ 07.30 - 09.30 Uhr: **Morgen-Yoga**

Aufwärm-Yoga, Sonnengruß, Yoga-Atmung, Körperhaltungs- und Entspannungsübungen.

Treffpunkt im Yogastudio

★ 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 „Yoga-Spezialtage mit Dr. Adhikari“ beinhaltet:

3 Übernachtungen von Donnerstag bis Sonntag

inklusive der erweiterten »Kranzbach«-Superior-Halbpension,

inklusive allen weiteren »Kranzbach«-Verwöhnleistungen,

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

individuelle Betreuung durch Dr. Chetnath Adhikari

zum Preis pro Person von

€ 879,-- im Doppelzimmer »Mary Portman House«

€ 909,-- im Doppelzimmer »Gartenflügel«

€ 969,-- im Doppelzimmer Gartenflügel »Deluxe« oder »Panorama«

€ 969,-- im Einzelzimmer »Mary Portman House« oder »Gartenflügel«

Für die Einzelnutzung eines Doppelzimmers berechnen wir einen Aufschlag von € 50,-- pro Nacht.

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

Wir freuen uns, Ihnen Ihre wertvollen Ferientage mit besonderen Programminhalten gestalten zu dürfen!