

Trainerin 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.

Termin: Sonntag, 30. Juni bis Mittwoch, 03. Juli 2019

Dieser Workshop bietet einen fundierten, behutsamen und kraftvollen Einstieg in die Lehre und Praxis des Yogas und der alltagstauglichen Meditation. Er eignet sich für Anfänger aber auch für fortgeschrittene Neugierige. Der Workshop bietet eine sehr gute Basis für eine regelmäßige Yoga-Praxis in Yogakursen, oder auch zu Hause.

Neben der Vermittlung von körperlichen Übungen – den Asanas – widmen wir uns den Grundlagen der anderen 4 Säulen des Yogas: Atmung, Meditation, positive Lebenseinstellung und Ernährung. Durch eine pragmatische Darstellung unserer Körper- und Gehirnphysiologie befreit Nicola Rohner die Meditations- und Yogapraxis von unnötiger Komplexität und vermittelt die wirklich wichtigen Faktoren humorvoll und leicht zugänglich.

Eine richtig ausgeführte Yoga- und Meditationspraxis führt neben körperlicher Gesundheit auch zu einer intensiven Auseinandersetzung mit sich selbst, den eigenen Gewohnheiten, Mustern, Stärken und Schwächen. Sie fördert einen liebevolleren, achtsameren Umgang mit uns und mit unserem Umfeld.

Für diesen Workshop sind keine speziellen Vorkenntnisse nötig und es spielt keine Rolle, wie fit Sie sind. Schon bald werden Sie merken, dass sich etwas in Ihrem Körper verändert. Entspannung, eine verbesserte Sauerstoffversorgung, mentale Klarheit und mehr Geschmeidigkeit stellen sich ein. Dies führt zu einer Linderung potentieller Schmerzen, guter Laune und Selbsterkenntnis. Je länger Yoga praktiziert wird, desto besser geht es uns körperlich, geistig und seelisch.

ABLAUFPLAN:

Sonntag:

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

Montag:

- * 08.00 - 09.30 Uhr: **2. Yoga- und Meditationseinheit**
Morgenmeditation, Grundlagenvermittlung und stufenweises Erlernen des Sonnengrußes, Einführung in die yogischen Atemtechniken - Pranayama. *Treffpunkt Meditation House*
- * bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet
- * 17.00 - 18.30 Uhr: **3. Yoga- und Meditationseinheit**
Abendmeditation, Grundlagenvermittlung und Erlernen weiterer Asanas, geführte Savasana Meditation. *Treffpunkt Meditation House*
- * 19.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen mit Nicola Rohner

Dienstag:

- * 08.00 - 09.30 Uhr: **4. Yoga- und Meditationseinheit**
Meditation, die 5 Säulen des Yoga für eine gesunde Lebensführung, weitere Grundlagenvermittlung, energetisierende Yogaklasse. *Treffpunkt Yogastudio*
- * bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet
- * 17.00 - 18.30 Uhr: **5. Yoga- und Meditationseinheit**
Beruhigende Yogaklasse, Vertiefung der Atemtechniken, Klangerfahrung in der Meditation, Tiefenentspannung Yoga Nidra® in Theorie und Praxis. *Treffpunkt Meditation House*
- * 19.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen mit Nicola Rohner

Mittwoch:

- * 08.00 - 09.30 Uhr: **6. Yoga- und Meditationseinheit**
Morgenmeditation, Vertiefung und Verankerung der erlernten Asanas, Pranayama-Übungen. Fließend-dynamische Yogaklasse, Abschlussritual. *Treffpunkt 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 Wellnessbehandlungen in unserem »Wellness & Nature Spa« wenden Sie sich bitte an

den Vitalempfang unter

+49 (0)8823 – 92 800-920 oder

badehaus@daskranzbach.de

Das Workshop-Paket „Yoga & Meditation für Einsteiger“ beinhaltet:

3 Übernachtungen von Sonntag bis Mittwoch

inklusive der erweiterten »Kranzbach«-Superior-Halbpension, **inklusive** allen weiteren »Kranzbach«-Verwöhnleistungen, **inklusive** insgesamt **6 Yoga- bzw. Meditationseinheiten** sowie die individuelle Betreuung durch Nicola Rohner

4 bis 7 Teilnehmer zum Preis pro Person von

€ 820,-- im Doppelzimmer »Mary Portman House«

€ 850,-- im Doppelzimmer »Gartenflügel«

€ 910,-- im Doppelzimmer Gartenflügel »Deluxe« oder »Panorama«

€ 910,-- im Einzelzimmer »Mary Portman House« oder »Gartenflügel«

ab 8 Teilnehmer zum Preis pro Person von

€ 733,-- im Doppelzimmer »Mary Portman House«

€ 763,-- im Doppelzimmer »Gartenflügel«

€ 823,-- im Doppelzimmer Gartenflügel »Deluxe« oder »Panorama«

€ 823,-- im Einzelzimmer »Mary Portman House« oder »Gartenflügel«

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

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