

Yoga-Wanderwoche

Sonntag, 29. August bis
Freitag, 03. September 2021





Angelika Schallerer

Angelika Schallerer ist medizinisch-wissenschaftlich ausgebildete Yogalehrerin. Sie verbindet traditionelles Hatha-Yoga mit Vinjasa- und Yin-Elementen für Yoga-Anfänger und Fortgeschrittene. Männer und Frauen jeden Alters und unabhängig von körperlicher Fitness oder Beweglichkeit sind bei ihr gut aufgehoben.

In ihren Yogastunden gibt sie authentisch das weiter, was sie selbst täglich „übt“, sowohl beim Yoga auf der Matte als auch in ihrem beruflichen Alltag. Aus eigener Erfahrung weiß sie, dass unreflektierter Leistungsanspruch und fremdgesteuerter Konkurrenzkampf Menschen von sich selbst entfernt und auf Dauer ihre Leistungsfähigkeit, Lebensfreude, ihr Immunsystem und somit ihre Gesundheit schwächt. Stressprävention durch Verfeinerung der Achtsamkeit, körperlich-mentale Stärkung und Flexibilität durch Asanas, Pranayama und Meditation sind ihre Schwerpunkte.

»Sorge gut für dich, denn du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben!« – das setzt ein Gleichmaß an regenerierender Entspannung und freudvoller Bewegung voraus!

Freuen Sie sich auf aktive Entspannung auf der Yogamatte und einzigartige Wandertouren in der traumhaften Bergwelt von Karwendel und Wetterstein. Die Kombination Yoga und Wandern mit integrierten Geh- und Sitzmeditationen führt Sie in die Stille, um die Verbindung mit der Natur zu spüren und zu sich selbst zu finden.

Dehnende, stärkende Hatha-Yoga-Asanas speziell für die Bein-, Rumpf-, Schulter- und Nackenmuskulatur kombiniert mit belebenden Pranayama-Atemtechniken unterstützen Koordination und Achtsamkeit. Sie fördern nicht nur Ihre Ausdauer und Kraft, sondern erhöhen auch das Atemvolumen und stärken den Gleichgewichtssinn. So sind Sie perfekt vorbereitet für unsere leichten bis mittelschweren Insider-Bergtouren – abseits der touristischen Routen.

Diese Kurzwoche eignet sich für Yoga-Anfänger und -Fortgeschrittene; Kondition für halbtägige Wanderungen erforderlich.

Hinweis: Bei guten Wetterbedingungen können die Yoga-Einheiten auch auf der Yoga-Dachterrasse bzw. der Yoga-Plattform im Wald stattfinden. Denken Sie für die Wanderungen an gute Wanderschuhe und auch wetterfeste Kleidung. Witterungsbedingte Programmänderungen vorbehalten.

Die genauen Wanderrouten werden zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben.

ABLAUFPLAN

SONNTAG

- 16.45 Uhr **Begrüßung der Teilnehmer** und Einführung in das
Workshop-Programm
Treffpunkt im Yoga-Studio
- 17.00 – 18.30 Uhr **Yoga-Einheit**
- 20.30 Uhr **Gemeinsames Abendessen**

MONTAG BIS DONNERSTAG

- 08.00 – 09.30 Uhr **Yoga-Einheit**
- 11.00 - 16.00 Uhr **Wanderung**
- 20.30 Uhr **Gemeinsames Abendessen**

FREITAG

- 08.00 – 09.30 Uhr **Yoga-Einheit**
- 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.

WORKSHOP-PAKET | YOGA-WANDERWOCHE

5 Übernachtungen inklusive Superior-Halbpension, allen weiteren Verwöhnleistungen, oben genannte Programmpunkte sowie die individuelle Betreuung durch unsere Expertin Angelika Schallerer

	4 bis 7 Teilnehmer	ab 8 Teilnehmer
im Doppelzimmer (je nach Kategorie)	ab 1.340 €	ab 1.280 €
im Einzelzimmer	1.500 €	1.440 €

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**