

Yogalehrerin 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 daher ihr Schwerpunkt.

## Yoga-Wanderwoche mit Meditation

**Termin: Sonntag, 25. bis Freitag, 30. August 2019**

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

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. Freuen Sie sich auf aktive Entspannung auf der Yogamatte und einzigartige Wandertouren in der traumhaften Bergwelt von Karwendel und Wetterstein. 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. Geh- und Sitzmeditationen in der Natur verstärken die Wirkung und führen zu mehr Achtsamkeit für eine dauerhafte Verinnerlichung. Wetterabhängig finden die Yoga-Einheiten auch auf der Yoga-Dachterrasse bzw. der Yoga-Plattform im Wald statt.

Folgende Wanderungen sind geplant:

- Wanderung zur Wettersteinhütte in der Leutasch mit Meditation (1717 m, Aufstieg ca. 2 Std., 500 hm).  
Highlight: Fantastische Aussicht
- Wanderung zur Brunnsteinhütte mit Meditation (1528 m, Aufstieg ca. 2,5 Std., ca. 778 hm).  
Highlight: Herrlicher Blick auf das Wettersteinmassiv
- Wanderung zur Hochlandhütte mit Meditation (1632 m, Aufstieg ca. 2,5 Std., ca. 700 hm).  
Highlight: Spektakuläre Kulisse Karwendelgipfel
- Kranzberg Gipfeltour mit Meditation (1397 m, Aufstieg ca. 3,5 Std., ca. 400 hm)  
Highlight: herrlicher Rundblick über Ester-, Karwendel- und Wettersteingebirge

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

### ABLAUFPLAN:

#### **Sonntag:**

- ★ ab 15.00 Uhr: Individuelle Anreise und Bezug des Zimmers.  
Ankommen und entspannen, die Umgebung erkunden
- ★ 16.45 Uhr: Treffpunkt im Yoga-Studio. Begrüßung der Teilnehmer und Einführung in das Workshop-Programm
- ★ 17.00 - 18.30 Uhr: **1. Yoga-Einheit**
- ★ 19.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

**Mindestteilnehmerzahl:**  
**4 Personen**  
**maximale Teilnehmerzahl:**  
**12 Personen**

Reservierungen und weitere  
Informationen unter  
**+49 (0)8823 – 92 8000,**  
[info@daskranzbach.de](mailto:info@daskranzbach.de)  
oder  
[www.daskranzbach.de](http://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](mailto:badehaus@daskranzbach.de)

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

**Montag:**

- \* 08.00 - 09.30 Uhr: **2. Yoga-Einheit**
- \* bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet
- \* 11.00 - 16.00 Uhr: **Wanderung**
- \* 19.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

**Dienstag:**

- \* 08.00 - 09.30 Uhr: **3. Yoga-Einheit**
- \* bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet
- \* 11.00 - 16.00 Uhr: **Wanderung**
- \* 19.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

**Mittwoch:**

- \* 08.00 - 09.30 Uhr: **4. Yoga-Einheit**
- \* bis 10.30 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet
- \* 10.30 - 16.00 Uhr: **Wanderung**
- \* 19.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

**Donnerstag:**

- \* 08.00 - 09.30 Uhr: **5. Yoga-Einheit**
- \* bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet
- \* 11.00 - 16.00 Uhr: **Wanderung**
- \* 19.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

**Freitag:**

- \* 08.00 - 09.30 Uhr: **6. Yoga-Einheit**
- \* bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet
- \* bis 11.00 Uhr: Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

**Hinweis:** Denken Sie für die Wanderungen an gute  
Wanderschuhe und auch wetterfeste Kleidung. Witterungsbedingte  
Programmänderungen vorbehalten.

**Das Paket „Yoga-Wanderwoche mit Meditation“ beinhaltet:**

**5 Übernachtungen von Sonntag bis Freitag**

**inklusive** der erweiterten »Kranzbach«-Superior-Halbpension,  
**inklusive** allen weiteren »Kranzbach«-Verwöhnleistungen,  
**inklusive 6 Yoga-Einheiten, 4 Wanderungen inkl. 4 Meditationen**  
sowie die individuelle Betreuung durch Angelika Schallerer

**4 bis 7 Teilnehmer zum Preis pro Person von**

**ab € 1.417,--** im Doppelzimmer je nach Zimmerkategorie  
**€ 1.517,--** im Einzelzimmer »Mary Portman House« oder »Gartenflügel«

**ab 8 Teilnehmer zum Preis pro Person von**

**ab € 1.271,--** im Doppelzimmer je nach Zimmerkategorie  
**€ 1.371,--** im Einzelzimmer »Mary Portman House« oder »Gartenflügel«

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