

## *Kundalini-Yoga: Zurück zu dir selbst*

### Andrea & André Danke



#### **Andrea Danke:**

Während ihres Studiums der Psychologie und Betriebswirtschaft in Los Angeles kam Andrea kurz nach dem 11. September 2001 zum Yoga. Ein halbes Jahr später begann sie ihr erstes Hatha Yoga-Teacher-Training bei Erika Faith Calig. Sie fand ihren Weg zu Golden Bridge und Gurmukh Kaur Khalsa, einer der international bekanntesten Kundalini Yoga-Lehrerinnen, bei der sie 2006 ihr Kundalini-Yoga Teacher-Training absolvierte. Andrea lebt wieder in Deutschland und gibt Kundalini Yoga-Workshops im In- und Ausland.

#### **André Danke:**

Geboren in Bielefeld ging es nach dem Abitur nach München, wo er seinen Zivildienst und das Studium zum Kommunikationswirt an der Bayerischen Akademie für Werbung und Marketing absolvierte. Mit Yoga kam er erstmals auf einer einsamen Insel im Nordpazifik in Kontakt. Dort traf er seinen ersten Yoga-Lehrer, der ihn in klassischem Hatha unterrichtete. In New York bildete er sich am „Kundalini Yoga East“ zum Kundalini Yoga-Lehrer weiter. André lebt mit seiner Frau Andrea in der Nähe von München und gibt Kundalini-Workshops im In- und Ausland.

**Termin: Donnerstag, 19. bis Sonntag, 22. April 2018**

Kundalini-Yoga für Jedermann!

Das Dreieck Familie, Beruf und Partnerschaft ist in einer Zeit von steigendem Stress, Informationsvielfalt und Reizüberflutung neuen Herausforderungen und Spannungen ausgesetzt.

Viele Menschen empfinden ihr Leben zunehmend als fremdbestimmt, haben das Gefühl, dass sie den mannigfaltigen Ansprüchen ihres Umfeldes nicht mehr genügen können. Burnouts und nervlich bedingte Überlastungen sind in unserer Gesellschaft kein Einzelfall. Der Mensch hat in vielen Fällen die Beziehung zu sich selbst verloren.

Kundalini-Yoga ist eine sehr effiziente Möglichkeit, den Weg zurück zu sich selbst einzuschlagen.

Nutzen Sie diese Tage, um eine Reihe von transformativen Entspannungs- und Stress-Abbau-Übungen und Meditationen kennen zu lernen, die Sie zurück zu Ihren Wurzeln bringen!

### **ABLAUFPLAN:**

#### **Donnerstag:**

- \* ab 15.00 Uhr: Individuelle Anreise und Bezug des Zimmers  
Ankommen und entspannen
- \* 16.45 Uhr: Treffpunkt im Yoga-Studio. Begrüßung der Teilnehmer
- \* 17.00 - 18.30 Uhr: **1. Yoga-Einheit:**  
**Befreie Dich von Stress und unnötiger Anspannung**
- \* ab 19.00 Uhr: Individuelles Abendessen

#### **Freitag:**

- \* 08.00 - 09.30 Uhr: **2. Yoga-Einheit:**  
**Erleichterung, Entspannung und Aufladung neuer Kraft**
- \* bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet
- \* anschließend: Zeit für sich selbst, Mittagsimbiss, Sauna, Schwimmen, Behandlungen im »Nature Spa«, Spaziergang in der Natur, etc.
- \* 17.00 - 18.30 Uhr: **3. Yoga-Einheit:**  
**Erneuerung von Nervensystem und Ausdauer**
- \* ab 19.00 Uhr: Individuelles Abendessen

**Samstag:**

- \* 08.00 - 09.30 Uhr: **4. Yoga-Einheit:**  
**Steigerung des Bewusstseins**
- \* bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet
- \* anschließend: Zeit für sich selbst, Mittagsimbiss, Sauna, Schwimmen, Behandlungen im »Nature Spa«, Spaziergang in der Natur, etc.
- \* 17.00 - 18.30 Uhr: **5. Yoga-Einheit:**  
**Stärke, Ausstrahlung, Anmut und Schönheit**
- \* ab 19.00 Uhr: Individuelles Abendessen

**Sonntag:**

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

**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 die Teilnahme an unseren  
Workshops ist eine Anmeldung  
und Buchung im Vorhinein nötig.

**Das Workshop-Paket „Yoga – Zurück zu dir selbst“ 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 Andrea und André Danke

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

€ 836,-- im Doppelzimmer »Mary Portman House«

€ 866,-- im Doppelzimmer »Gartenflügel«

€ 926,-- im Doppelzimmer Gartenflügel »Deluxe« oder »Panorama«

€ 926,-- im Einzelzimmer »Mary Portman House« oder »Gartenflügel«

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

€ 749,-- im Doppelzimmer »Mary Portman House«

€ 779,-- im Doppelzimmer »Gartenflügel«

€ 839,-- im Doppelzimmer Gartenflügel »Deluxe« oder »Panorama«

€ 839,-- 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 2018**

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](mailto:badehaus@daskranzbach.de)