

Trainerin Sabine Willmann



„Yoga macht glücklich und zufrieden!“ Davon ist Sabine fest überzeugt, weil sie es täglich selbst erlebt. Yoga ist seit vielen Jahren ein fester Bestandteil ihres Lebens.

Yoga gibt jedem die Möglichkeit mehr Achtsamkeit für den eigenen Körper und die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln, aber auch die Ruhe und den eigenen inneren Glanz zu entdecken und für sich zu nutzen.

Sabine lernte bei unterschiedlichen Lehrern unterschiedlichste Stilrichtungen und fand in jedem Yogastil etwas Besonderes, das sie nun umsetzt in Asanas, in Entspannung, in Pranayama & Meditation, in positivem Denken. Geprägt wurde sie durch ihre klassische Hatha Yoga Ausbildung in Indien. Ganz besonders am Herzen liegt Sabine Anusara® Yoga, in dem Hatha Yoga mit therapeutischen Ansätzen durch universelle körperliche Ausrichtungsprinzipien und einer lebensbejahenden Lebensphilosophie verbunden ist.

Sabine leitet ein Yogastudio in München und unterrichtet Erwachsene und Kinder.

## Yoga - Inner Balance

### Termin:

**Donnerstag, 08. bis Sonntag, 11. November 2018**

Das Leben wird immer schneller. Wir sind es gewohnt flexibel zu reagieren und uns schnell auf neue Situationen einzustellen. Während der Inner Balance-Tage wird durch die mentale Achtsamkeit das eigene Rad der Zeit wahrgenommen, erschlossen und kann so beeinflusst und kontrolliert werden. Die Orientierung geht hin zu Ruhe, Entspannung und Erholung durch pure Einfachheit.

### Was erwartet Sie beim Inner Balance Workshop?

Yoga-Übungen individuell angepasst für jede Könnerschaft, Atemübungen, intensive Achtsamkeits-Techniken, Entspannung und Meditation.

Achtsamkeit in Zusammenhang mit „Inner Balance“ ermöglicht, bewusst seine Sinne zurück zu ziehen, die Fokussierung auf das Wesentliche und das Schaffen von mehr BEWUSST-SEIN und Achtsamkeit im Alltag zu erreichen. Die aktive Bewegung in Yogasequenzen führt zu mehr Kraft und lässt die Gedanken zur Ruhe kommen. Leichte Meditationsübungen schaffen Klarheit im Geist und schulen das Bewusstsein für sich selbst.

### Für wen ist Inner Balance geeignet?

Körperliche, geistige und seelische Weiterentwicklung ist in jedem Alter und Lebensabschnitt möglich. Besonders wirksam ist „Inner Balance“ für jeden, für den sich das Rad der Zeit zu schnell dreht und für jeden, der Konzentration, Leistungsfähigkeit, Kreativität und Zufriedenheit zurück in sein Leben bringen möchte.

### ABLAUFPLAN:

#### Donnerstag:

- \* ab 15.00 Uhr: Individuelle Anreise und Bezug des Zimmers  
Ankommen und entspannen, die Umgebung erkunden
- \* 17.00 - 18.30 Uhr: Gemeinsames Kennenlernen mit leichten Yoga- & Entspannungsübungen „**Ankommen und zur Ruhe finden**“, Treffpunkt im Yoga-Studio
- \* ab 19.00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

#### Freitag:

- \* 08.00 - 09.00 Uhr: **Vinyasa Flow Yoga-Stunde „Das Herz öffnen und den Tag begrüßen“**, Treffpunkt im Yoga-Studio
- \* bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet
- \* 12.30 - 13.30 Uhr: **Leichte Dehn- und Entspannungsübungen & Meditation „In der Ruhe liegt die Kraft“**  
Treffpunkt am Hotelpfand, die Gruppe geht gemeinsam zum Meditation House

- \* anschließend: Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, Behandlungen im »Nature Spa«, entspannen, spazieren an der frischen Luft
- \* 17.00 - 18.30 Uhr: **Yin Yoga-Stunde „Anspannung abgeben und loslassen“**, Treffpunkt im Yoga-Studio
- \* ab 19.00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

**Samstag:**

- \* 08.00 - 09.00 Uhr: **Vinyasa Yoga-Stunde „Die innere Mitte stärken“**, Treffpunkt im Yoga-Studio
- \* bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet
- \* 12.30 - 13.30 Uhr: **Leichte Dehn- und Entspannungsübungen & Meditation „Die Energie zum Fließen bringen“**  
Treffpunkt am Hotelpfand, die Gruppe geht gemeinsam zum Meditation House
- \* anschließend: Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, Schwimmen, Behandlungen im »Nature Spa«, spazieren an der frischen Luft
- \* 17.00 - 18.30 Uhr: **Yin Yoga-Stunde „Mehr Ruhe, Kraft und Klarheit durch Achtsamkeit“**, Treffpunkt im Yoga-Studio
- \* ab 19.00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

**Sonntag:**

- \* 08.00 - 09.30 Uhr: **Vinyasa Yoga-Stunde „Von der Drehung ins Gleichgewicht finden“**, Verabschiedung der Teilnehmer
- \* 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 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 Vorhinein nötig.

**Das Workshop-Paket „Yoga – Inner Balance“ beinhaltet:**

**3 Übernachtungen von Donnerstag bis Sonntag**

**inklusive** der erweiterten »Kranzbach«-Superior-Halbpension, **inklusive** allen weiteren »Kranzbach«-Verwöhnleistungen, **inklusive** insgesamt **8 Yoga-Einheiten** sowie die individuelle Betreuung durch Sabine Willmann

**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«

Für die Einzelnutzung eines 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.