

Faszien & Yin Yoga - Elastizität und Bewegungs- freiheit im Körper

Donnerstag, 05. Dezember bis
Sonntag, 08. Dezember 2024



Faszien & Yin Yoga - Elastizität und Bewegungs- freiheit im Körper

Donnerstag, 05. Dezember bis
Sonntag, 08. Dezember 2024



Michaela Mayr

Michaela Mayr praktiziert seit über 20 Jahren Yoga. Sie hat eine mehrjährige Hatha-Yogalehrer-Ausbildung mit ganzheitlichem Hintergrund absolviert. Die Ausbildung wurde mit einer ärztlichen Prüfung abgeschlossen. Ebenso hat sie sich zur Ashtanga-Yoga-Lehrerin ausbilden lassen. Sie hat mit vielen Yogalehrern, vor allem bei längeren Aufenthalten in Asien und Indien gearbeitet und sich dort weitergebildet. Um den Menschen in seiner Ganzheit zu begreifen, gehören für Michaela Körper, Geist und Seele unabdingbar zusammen. Sie absolvierte darüber hinaus eine umfassende Ausbildung zum Mental-Coach (ECA), Gesundheitscoach (ECA) und Sport-Coach (ECA). Sie ist ausgebildete Hypnotherapeutin und psychologische Beraterin. Sie hilft den Menschen über das Yoga hinaus, ihre körperlichen Fähigkeiten positiv zu nutzen und die mentale Kraft zu stärken. Mit ihrer ruhigen, einfühlsamen Art und ihrer angenehmen Stimme führt sie im Yoga mit Optimismus und Freude durch die Asanas und Pranayamas.

YOGA – Gesundheit für Körper, Geist und Seele

Es gibt viele Gründe, sich mit der indischen Wissenschaft Yoga zu beschäftigen. Eines der wichtigsten Motive ist der Wunsch nach mehr Wohlbefinden. Einerseits stärken Yoga-Übungen Herz, Kreislauf und Atmung und wirken positiv auf die Entgiftungs- und Verdauungsorgane. Andererseits geben sie Kraft und Ausdauer, können Stress abbauen und das Immunsystem stärken. Die innere Balance wird gefunden und kann in den Alltag integriert werden.

Inhalt des Workshops:

Yin Yoga ist die liebevolle und tiefgehende Arbeit mit seinem Körper. Im Fokus steht das Yin, das Loslassen, das Leben im "Jetzt" und das Annehmen aller im Moment erlebten Empfindungen.

Es ist damit das passive Kontrastprogramm zum dynamischen Yang Yoga und wirkt auch auf das Bindegewebe und die Faszien. Durch das lange Ausharren in bestimmten Haltungen und die Dehnung wird der Körper auf sanfte Art und Weise flexibler und man taucht tief in sein Innerstes ein. Durch das lange Halten entspannen die Muskeln, Faszien, das Bindegewebe und die Bänder nach und nach. Wer sich regelmäßig dehnt, wird den lösenden Effekt auf körperlicher Ebene erahnen können. Diese sanfte Yogapraxis berührt gleichermaßen auf körperlicher, emotionaler und psychischer Ebene. Die entspannenden Atemtechniken unterstützen den Prozess des „Loslassens“. Nach den intensiven Übungen fühlt man sich innerlich ruhig und ausgeglichen. Die Yogapraxis wird mit Hilfsmitteln wie Bolster und Bändern unterstützt.

Dieser Workshop eignet sich für alle Leistungsstufen.

Faszien & Yin Yoga - Elastizität und Bewegungsfreiheit im Körper

Donnerstag, 05. Dezember bis
Sonntag, 08. Dezember 2024

ABLAUFPLAN

DONNERSTAG

- 16.45 Uhr **Begrüßung der Teilnehmer**
Treffpunkt im Yoga-Studio
- 17.00 – 18.30 Uhr **1. Yoga-Klasse**
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Michaela Mayr

FREITAG

- 08.00 – 09.30 Uhr **2. Yoga-Klasse** *Treffpunkt Yoga-Studio*
- 17.00 - 18.30 Uhr **3. Yoga-Klasse** *Treffpunkt Yoga-Studio*
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Michaela Mayr

SAMSTAG

- 12.00 – 14.00 Uhr **4. Yoga-Klasse** *Treffpunkt Bar → Meditation House*
- 17.00 - 18.30 Uhr **5. Yoga-Klasse** *Treffpunkt Bar → Meditation House*
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Michaela Mayr

SONNTAG

- 08.00 – 09.30 Uhr **6. Yoga-Klasse** *Treffpunkt Yoga-Studio*
- bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

Zwischen den Yoga-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.

Reservierung und weitere Informationen unter **+49 (0)8823 - 92 8000**
info@daskranzbach.de oder **www.daskranzbach.de**