

Balance für Körper und
Geist - *Gesundheit und
Wohlbefinden neu erleben*

Donnerstag, 10. April bis
Sonntag, 13. April 2025



Balance für Körper und Geist - *Gesundheit und Wohlbefinden neu erleben*

Donnerstag, 10. April bis
Sonntag, 13. April 2025



Maroan Rihani

Maroan Rihani ist studierter Sportwissenschaftler der Technischen Universität München und bringt über 17 Jahre Erfahrung im Sport- und Gesundheitsbereich mit. Als Experte für Wirbelsäulenmedizin, Training, Ernährung und Mentaltraining unterstützt er vor allem leistungsstarke Persönlichkeiten – sogenannte Performer – dabei, Stress richtig zu kanalisieren und ihre Gesundheit nachhaltig zu fördern. In seinem Münchener Studio vereint er neueste wissenschaftliche Methoden aus der Leistungsdiagnostik, Biomechanik, Stressmanagement und Achtsamkeit mit seiner ausgeprägten Empathie, sowie Einfühlungsvermögen. Sein Ziel ist es, Menschen einen effektiven Ausgleich zum Alltag zu bieten und ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, um mentale und körperliche Balance zu finden. Mit einem holistischen Ansatz schafft er Raum für nachhaltige Gesundheit, Wohlbefinden und mehr Energie.

„Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben!“

Hintergrund und Ziel des Workshops:

In einer Zeit, die von Hektik und ständiger Erreichbarkeit geprägt ist, fällt es vielen schwer, innere Ruhe und Balance zu finden. Unser Körper und Geist sehnen sich nach einem Ausgleich, um neue Kraft zu schöpfen und langfristig gesund zu bleiben.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihrer Gesundheit etwas Gutes tun möchten, mit einem ganzheitlichen Ansatz, der Bewegung, Entspannung, Stressmanagement und Achtsamkeit verbindet.

Ziel ist es, den Teilnehmenden praktische Tools und Methoden für den Alltag mitzugeben, um bewusster zu leben und körperlich wie mental in Balance zu bleiben.

Gemeinsam entdecken wir Techniken, die körperliche Vitalität fördern, Stress abbauen und die innere Ruhe stärken – alles eingebettet in die einzigartige Atmosphäre des Wellness-Hotels Kranzbach, umgeben von der beeindruckenden Natur des bayerischen Alpenvorlands.

Balance für Körper und Geist - *Gesundheit und Wohlbefinden neu erleben*

Donnerstag, 10. April bis
Sonntag, 13. April 2025

ABLAUFPLAN

DONNERSTAG

- 16.45 Uhr **Willkommen im Kranzbach**
- Vorstellung des Programms und der Teilnehmer
 - Einstimmung auf die kommenden Tage
- Treffpunkt Bar – Gehen zum Meditation House*
- 17:15-18:15 Uhr **Ankommens- und Achtsamkeitsübung**
- Geführte Atem- und Körperwahrnehmungsübung
 - Ziel: Den Alltag loslassen und im Hier und Jetzt ankommen
- 19.15 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Maroan Rihani

FREITAG

- 07.30 – 8.30 Uhr **Stoffwechselaktivierung & Mobilisation**
- Aktivierung des Körpers durch sanfte Dehn- und Mobilisationsübungen, sowie Atemübungen
- Treffpunkt Yoga-Studio*
- 10.30 – 11.30 Uhr **Functional Training**
- Ganzkörper-Workout mit Fokus auf Core-Stabilität, Rückenkräftigung, Mobilität und Kraft
 - Geeignet für alle Fitnesslevels mit individuellen Anpassungen
- Treffpunkt Fitnessraum*
- 17.00 – 18.00 Uhr **Daily Healthy Habits**
- *Theorie:* Wie festige ich positive Routinen im Alltag, um langfristig den Körper, sowie die mentale Gesundheit zu stärken
 - *Ziel:* Gesunde Gewohnheiten in den Alltag integrieren, um die Stressresilienz zu erhöhen
- Treffpunkt Raum Karwendel*
- 19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Maroan Rihani

Balance für Körper und Geist - *Gesundheit und Wohlbefinden neu erleben*

Donnerstag, 10. April bis
Sonntag, 13. April 2025

SAMSTAG

- 07.30 – 8.30 Uhr **Movement Flow & Atmung**
- Sanfte Trainingssequenzen, die den Körper stärken und mobilisieren
 - Kräftigung der Tiefenmuskulatur im Rumpf- und Rückenbereich
 - *Fokus:* Gleichgewicht und Entspannung
- Treffpunkt Yoga-Studio*
- 10.30 – 11.30 Uhr **Stressmanagement und Resilienz**
- Theorie & praktische Übungen zur Stressbewältigung
 - Atemtechniken, mentale Stärke, Stressoren erkennen und reduzieren
- Treffpunkt Yoga-Studio*
- 16.45 – 17.45 Uhr **Functional Circuit Training**
- Zirkeltraining mit kräftigenden Übungen für den ganzen Körper und Verbesserung der Ausdauer
 - Ziel: Körperstabilisierende Übungen und Steigerung der aeroben Kapazität
- Treffpunkt Fitnessraum*
- 19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Maroan Rihani

SONNTAG

- 07.30 – 8.30 Uhr **Morgenspaziergang bzw. lockeres Laufen durch den Wald**
- Mit Achtsamkeitsübungen & Reflexion
 - Geführter Spaziergang mit Übungen für die Stärkung des Körperbewusstseins in der Natur
 - *Ziel:* Innere Ruhe finden und die Erfahrung der letzten Tage verankern
- Treffpunkt Bar*
- 11.30 – 12.00 Uhr **Abschlussrunde mit Verabschiedung der Teilnehmer**
- Gemeinsamer Austausch über Erlebnisse und Erkenntnisse
 - Verabschiedung und Inspiration für den Alltag mitgeben
- Treffpunkt Meditation House*
- bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

Balance für Körper und Geist - *Gesundheit und Wohlbefinden neu erleben*

Donnerstag, 10. April bis
Sonntag, 13. April 2025

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.

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