

# Herzyoga – Die Reise zum Herzen mit achtsamen Massageelementen

Donnerstag, 20. März bis  
Sonntag, 23. März 2025



# Herzyoga – Die Reise zum Herzen mit achtsamen Massageelementen

Donnerstag, 20. März bis  
Sonntag, 23. März 2025



Andrea Engel

Andrea Engel hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen auf der Reise zu Ihrem Herzen zu begleiten. Als ausgebildete Namaste Yoga Instruktorin, Master in verschiedenen Thaiyogamassagetechniken und weiteren Ausbildungen auf dem Herzensweg, wie die Anahata-Daya-Prem Ausbildung, ist ihr größter Wunsch die Menschen in der Tiefe Ihres Herzens zu berühren. Körperwahrnehmung, Selbstliebe und Affirmationen sowie eine Berührungsqualität aus dem Herzen – achtsames und passives Yoga zu geben ist der Fokus Ihrer Berufung. Auch ihre eigene Reise zum Herzen, hat Andrea Engel aus der Businesswelt in die Welt des Yogas geführt. In Dankbarkeit ein gesundes Leben zu führen, gibt Andrea Engel Ihr Wissen von Herzen gerne weiter. In Ihrem Yogastudio in Germering bei München unterrichtet Sie Herzyoga und gibt Ausbildungen in Thaiyogamassage ([www.engel-andrea.de](http://www.engel-andrea.de))

## „Eine Auszeit mit Thai Massage berührt nicht nur den Körper, sondern auch den Geist und dein Herz!“

In diesem Retreat werden Yoga und Massage Elemente mit Affirmationen für ein glückliches erfülltes Leben kombiniert. Du musst nichts leisten, sondern kannst einfach nur sein. Der Fokus der Yogastunden liegt auf Körperwahrnehmung, um bei dir anzukommen im „Hier und Jetzt“. Spüre, was dein Herz berührt. Es werden achtsame Massageelemente aus der Thai Yoga Massage mit eingebaut. Thai Yoga Massage ist eine Art passives Yoga. Gegenseitige angeleitete Massageeinheiten vervollständigen den Raum für Entspannung und Stille. **Dieser Workshop ist auch eine wunderschöne gemeinsame Auszeit zu zweit – Paare, Geschwister, Freunde, Kollegen, ... – oder gerne auch alleine.**

*Du brauchst keine Yoga- oder Massageerfahrung. Du kannst in deinem Rhythmus und deinen Möglichkeiten das sanfte und passive Yoga genießen. Für alle Altersklassen geeignet.*

### Inhalt des Workshops:

- Sanftes Herzyoga für Lebensfreude und Energie
- Atemübungen und meditative Entspannungstools
- Körperwahrnehmung und Entspannung durch Yoga, Klang und achtsame Berührung aus der Thai Yoga Massage

# Herzyoga – Die Reise zum Herzen mit achtsamen Massageelementen

Donnerstag, 20. März bis  
Sonntag, 23. März 2025

## ABLAUFPLAN

### DONNERSTAG

---

- 16.30-18:00 Uhr **Gemeinsames Kennenlernen**
- Ankommensequenz mit Klangschalen und Kopfmassage
  - Sanftes Yoga, um ins „Hier und Jetzt“ zu kommen
  - *Treffpunkt Yoga Studio*
- 19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Andrea Engel

### FREITAG

---

- 08.00 – 9.15 Uhr **Den Tag und das Leben begrüßen**
- Morgenyoga mit kraftvollen Affirmationen
  - Fokus: Lockerung der Verspannung im Schulter- und Nackenbereich
  - *Treffpunkt Yoga-Studio*
- 16.30 – 18.00 Uhr **Sanftes bewusstes Yoga mit Massageeinheiten**
- Anschließende Meditationsreise
  - Atemübungen für Entspannung und Klarheit
  - *Treffpunkt Bar – Gehen zum Meditation House*
- 19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Andrea Engel

### SAMSTAG

---

- 08.00 – 9.15 Uhr **Den Tag und das Leben begrüßen**
- Morgenyoga mit kraftvollen Affirmationen
  - Fokus: Lockerung der Verspannung im unteren Rücken
  - *Treffpunkt Bar – Gehen zum Meditation House*
- 16.00 - 18.00 Uhr **Gegenseitige achtsame Thai Yoga Massage (passives Yoga)**
- Mit Schritt für Schritt Anleitung
  - Keine Massageerfahrung notwendig
  - Findet in Yogakleidung auf der Yogamatte statt
  - *Treffpunkt Bar – Gehen zum Meditation House*
- 19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Andrea Engel

# Herzyoga – Die Reise zum Herzen mit achtsamen Massageelementen

Donnerstag, 20. März bis  
Sonntag, 23. März 2025

## SONNTAG

---

08.00 – 9.15 Uhr **Yoga zur Lockerung des gesamten Körpers**

- Um frei von Anspannung und Verspannung die Heimreise anzutreten
- Fokus: Ruhe im Kopf und Klarheit
- *Treffpunkt Yoga Studio*

bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

*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**