

# Pilates & Yoga – Die Kraft der Mitte

Donnerstag, 24. April bis  
Sonntag, 27. April 2025

Donnerstag, 23. Oktober bis  
Sonntag, 26. Oktober 2025



# Pilates & Yoga – Die Kraft der Mitte

Donnerstag, 24. April bis  
Sonntag, 27. April 2025

Donnerstag, 23. Oktober bis  
Sonntag, 26. Oktober 2025



Vera Kals

Vera Kals ist diplomierte Pilates- und Yogatrainerin sowie Nuad Thai Praktikerin. Ihre Wurzeln hat sie im wunderschönen Salzkammergut, wo sie mittlerweile auch wieder lebt. Ursprünglich hat Vera in Wien Jura und internationale Entwicklung studiert, und viele Jahre als Juristin und Leiterin einer Rechtsabteilung gearbeitet. Gleichzeitig wurde die Sehnsucht nach Veränderung, persönlicher Weiterentwicklung, Kreativität und Selbstbestimmung immer größer. All diese Werte vermittelt Vera in ihren Workshops.

In ihrem Unterricht legt Vera großen Wert auf die richtige und anatomisch korrekte Ausführung der Übungen. Besonders wichtig sind ihr eine klare und verständliche Anleitung der Übungen und eine auf die Bewegungen abgestimmte Atmung. Sie schafft in ihren Einheiten einen Ort, in dem sich alle wohl fühlen. Durch ihre Empathie und aufgrund ihrer Erfahrung kann sie auf die Bedürfnisse der Teilnehmer\*innen eingehen. Ihre Stunden sind kreativ, abwechslungsreich und stets mit einer Prise Humor verfeinert.

## Pilates am Morgen – Energetisch und stärkend

Gemeinsam starten wir kraftvoll in den Tag! Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf die Stärkung von Bauch- Rücken- und Beckenbodenmuskulatur und Einbeziehung der Zwerchfellmuskulatur. Es ist ein sehr gelenkschonendes, kräftigendes Training, und für alle Levels geeignet. Eine gesunde und starke Körpermitte ist die "Basis" von körperlicher Gesundheit. Durch Pilates erlangen wir eine bessere Rumpfstabilität, stärken die Tiefenmuskulatur, verbessern unsere Haltung, Koordination und Kondition, und beugen Rückenschmerzen vor.

## Yoga am Nachmittag – Restorativ und erdend

Die Nachmittags-Einheiten sind ein Mix aus ruhigen und ausgleichenden Yogasequenzen sowie Atem- und Entspannungsübungen. Die physischen Übungen verhelfen uns zu mehr Flexibilität und Mobilität. Durch ruhige Yin-Elemente finden wir den perfekten Ausgleich zu den kraftvollen Morgeneinheiten. Gezielte Atemübungen (Pranayama) dienen einem besseren Körperbewusstsein und beruhigen die Gedanken. Während einer geführten Traumreise dürfen wir das Gefühl von Vertrauen und Loslassen empfinden.

*Der Workshop ist sowohl für Einsteiger\*innen als auch für Fortgeschrittene sowie für alle Altersklassen geeignet.*

# Pilates & Yoga – Die Kraft der Mitte

Donnerstag, 24. April bis  
Sonntag, 27. April 2025

Donnerstag, 23. Oktober bis  
Sonntag, 26. Oktober 2025

## ABLAUFPLAN

### DONNERSTAG

---

16.00 Uhr **Willkommensrunde** *Treffpunkt im Yoga Studio*

16.30 – 18.00 Uhr **Yoga zum Ankommen**

19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Vera Kals

### FREITAG

---

07.45 – 08.45 Uhr **Pilates – Die Kraft der Mitte** *Treffpunkt im Yoga Studio*

16.30 - 18.00 Uhr **Yoga Asana und Pranayama** *Treffpunkt im Yoga Studio*

19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Vera Kals

### SAMSTAG

---

07.45 – 08.45 Uhr **Pilates – Die Kraft der Mitte** *Treffpunkt im Yoga Studio*

16.30 - 18.00 Uhr **Yoga Asana und Traumreise**  
*Treffpunkt Bar – Gehen zum Meditation House*

19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Vera Kals

### SONNTAG

---

07.45 – 08.45 Uhr **Pilates – Die Kraft der Mitte** *Treffpunkt im Yoga Studio*

08.45 – 09.00 Uhr **Kurzer Erfahrungsaustausch**

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, Dampf-bädern 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**