

Yin Yang Yoga –  
Bewegung, Entspannung,  
Balance finden

Donnerstag, 22. Mai bis  
Sonntag, 25. Mai 2025

Donnerstag, 31. Juli bis  
Sonntag, 03. August 2025



# Yin Yang Yoga – Bewegung, Entspannung, Balance finden

Donnerstag, 22. Mai bis  
Sonntag, 25. Mai 2025

Donnerstag, 31. Juli bis  
Sonntag, 03. August 2025



Wendy Wagner

Wendy kommt ursprünglich aus den Blue Ridge Mountains in North Carolina, USA. Seit 1999 praktiziert Wendy Yoga. 2006 führte sie diese Liebe nach Indien, wo sie ihre erste Ausbildung zur Yogalehrerin abschloss. Seitdem unterrichtet sie und hat im Laufe der Jahre zahlreiche Weiterbildungen absolviert: sie wurde z.B. mit E-RYT 500 und CYT der Yoga Alliance international zertifiziert. Ihr Hintergrund umfasst Vinyasa Yoga, Therapeutisches & Restoratives Yoga und Iyengar Yoga. Yogastunden mit Wendy sind geprägt von einem offenen, herzlichen und ungezwungenen Umgang.

Obwohl sie sehr gut auf Deutsch (mit charmanten amerikanischen Akzent) unterrichtet, fühlt sie sich ab und zu noch authentischer und echter, indem sie mündliche Anweisungen in ihrer englischen Muttersprache hinzufügt.

## Balance in der Gegensätzlichkeit – Balance in Opposition

Wenn wir Balance auf der Yogamatte finden und kultivieren hilft uns das, Balance im Leben zu erreichen. Wie können wir stark, stabil und kraftvoll sein und trotzdem im Inneren entspannt, mühelos und sorglos bleiben? In diesem Workshop erlauben wir uns - mit einem offenen Herzen, ohne Erwartungen und ohne Vorurteile - in die Welt des Yogas mit Yoga- (Asanas) und Atem-Übungen (Pranayama) einzutauchen.

Die *Yang Yogastunde am Morgen* zielt darauf ab, sich zu fokussieren und mit Energie für den kommenden Tag versorgt zu werden. Wir beginnen mit einer kurzen Meditation und bewusstem Atmen. Es folgen Körperübungen (Asanas), die zur Öffnung des Körpers und zu fließenden Bewegungen einladen, alles verbunden mit Atmung und mit kraftvollen Stellungen. Zur Abrundung klingt die Stunde mit einer Abschlussentspannung (Savasana) aus.

Die *Yin Yoga- & Restoratives Yoga-Stunde am Abend* zielt darauf ab, zu zentrieren, zu erden und zu entspannen. Beim Yin Yoga erleben Sie die wohltuende Wirkung von langen, intensiven Dehnungen. Es ist ein ruhiger, meditativer Yogastil und die Positionen werden im Liegen oder Sitzen länger gehalten. Wir genießen die einzigartige und ruhige Atmosphäre des Meditation House. Yin und Restoratives Yoga reduzieren Stress und stärken das Immunsystem.

Dieser Workshop eignet sich für alle Leistungsstufen. Die Übungen werden individuell für jedes Leistungslevel angepasst, Vorerfahrungen sind nicht nötig.

# Yin Yang Yoga – Bewegung, Entspannung, Balance finden

Donnerstag, 22. Mai bis  
Sonntag, 25. Mai 2025

Donnerstag, 31. Juli bis  
Sonntag, 03. August 2025

## ABLAUFPLAN

### DONNERSTAG

---

16.00 – 17.30 Uhr **1. Yoga-Einheit**  
Einführung, Yin Yoga und Ankommen,  
Abschlussentspannung  
*Treffpunkt an der Bar (Gehen zum Meditation House)*

18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Wendy Wagner

### FREITAG

---

08.00 – 09.30 Uhr **2. Yoga-Einheit**  
Yang Yoga mit Vinyasa Elementen, Abschlussentspannung  
*Treffpunkt im Meditation House*

16.00 – 17.30 Uhr **3. Yoga-Einheit**  
Yin Yoga & Restoratives Yoga, Abschlussentspannung  
*Treffpunkt im Meditation House*

18.30 Uhr Individuelles Abendessen

### SAMSTAG

---

08.00 – 09.30 Uhr **4. Yoga-Einheit**  
Yang Yoga mit Vinyasa Elementen. Abschlussentspannung  
*Treffpunkt im Meditation House*

16.00 – 17.30 Uhr **5. Yoga-Einheit**  
Yin Yoga *Treffpunkt im Meditation House*

18.30 Uhr Individuelles Abendessen

### SONNTAG

---

08.00 – 09.30 Uhr **6. Yoga-Einheit**  
Yang Yoga, Abschlussentspannung  
*Treffpunkt im Meditation House*

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**