

Yoga-Wanderwoche

Sonntag, 22. Juni bis
Freitag, 27. Juni 2025





Angelika Schallerer

Angelika Schallerer ist medizinisch-wissenschaftlich ausgebildete Yogalehrerin. Sie verbindet traditionelles Hatha-Yoga mit Vinjasa- und Yin-Elementen für Yoga-Anfänger und Fortgeschrittene. Männer und Frauen jeden Alters und unabhängig von körperlicher Fitness oder Beweglichkeit sind bei ihr gut aufgehoben.

In ihren Yogastunden gibt sie authentisch das weiter, was sie selbst täglich „übt“, sowohl beim Yoga auf der Matte als auch in ihrem beruflichen Alltag. Aus eigener Erfahrung weiß sie, dass unreflektierter Leistungsanspruch und fremdgesteuerter Konkurrenzkampf Menschen von sich selbst entfernt und auf Dauer ihre Leistungsfähigkeit, Lebensfreude, ihr Immunsystem und somit ihre Gesundheit schwächt. Stressprävention durch Verfeinerung der Achtsamkeit, körperlich-mentale Stärkung und Flexibilität durch Asanas, Pranayama und Meditation sind ihre Schwerpunkte.

»Sorge gut für dich, denn du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben!« – das setzt ein Gleichmaß an regenerierender Entspannung und freudvoller Bewegung voraus!

Freuen Sie sich auf aktive Entspannung auf der Yogamatte und einzigartige Wandertouren in der traumhaften Bergwelt von Karwendel und Wetterstein. Die Kombination Yoga und Wandern mit integrierten Geh- und Sitzmeditationen führt Sie in die Stille, um die Verbindung mit der Natur zu spüren und zu sich selbst zu finden.

Dehnende, stärkende Hatha-Yoga-Asanas speziell für die Bein-, Rumpf-, Schulter- und Nackenmuskulatur kombiniert mit belebenden Pranayama-Atemtechniken unterstützen Koordination und Achtsamkeit. Sie fördern nicht nur Ihre Ausdauer und Kraft, sondern erhöhen auch das Atemvolumen und stärken den Gleichgewichtssinn. So sind Sie perfekt vorbereitet für unsere leichten bis mittelschweren Insider-Bergtouren – abseits der touristischen Routen.

Diese Kurzwoche eignet sich für Yoga-Anfänger und -Fortgeschrittene; Kondition für halbtägige Wanderungen erforderlich.

Hinweis: Bei guten Wetterbedingungen können die Yoga-Einheiten auch auf der Yoga-Dachterrasse bzw. der Yoga-Plattform im Wald stattfinden. Denken Sie für die Wanderungen an gute Wanderschuhe und auch wetterfeste Kleidung. Witterungsbedingte Programmänderungen vorbehalten.

ABLAUFPLAN

SONNTAG

- 16.45 Uhr **Begrüßung der Teilnehmer und Einführung in das Workshop-Programm**
Treffpunkt im Yoga-Studio
- 17.00 – 18.30 Uhr **Yoga-Einheit**
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Angelika Schallerer

MONTAG BIS DONNERSTAG

- 09.30 - ca. 15.00 Uhr **Wanderung**
- 17.00 – 18.30 Uhr **Yoga-Einheit**
Treffpunkt an der Bar (Gehen zum Meditation House)
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Angelika Schallerer

FREITAG

- 08.00 – 09.30 Uhr **Yoga-Einheit**
Treffpunkt im 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**