

Ein Wochenende mit mehr Ruhe, Kraft und Klarheit durch Achtsamkeit

„Inner Balance“-Workshop

Freitag bis Sonntag – 10. bis 12. September 2010

Freitag bis Sonntag – 08. bis 10. Oktober 2010

Das Leben wird immer schneller. Wir sind daran gewöhnt, flexibel zu reagieren und uns schnell auf neue Situationen einzustellen. Durch die mentale Achtsamkeit wird das eigene Rad der Zeit wahrgenommen, erschlossen, und kann so beeinflusst und kontrolliert werden. Die Orientierung geht hin zu Ruhe, Entspannung und Erholung durch pure Einfachheit.

Was erwartet Sie beim „Inner Balance“-Workshop?

Jede Einheit „Inner Balance“ ist durch eine klare, wiederkehrende Struktur gekennzeichnet:

Einführung in das Thema der Kurseinheit, Ankommen, Atemübung, intensive Achtsamkeits-Technik, SOS-Technik für den Alltag, End-Entspannung.

Achtsamkeit in Zusammenhang mit „Inner Balance“ besteht aus allen Aktivitäten, wodurch es möglich ist, bewusst seine Sinne zurück zu ziehen. Die Fokussierung auf das Wesentliche und das Schaffen von mehr BEWUSST-SEIN, um Achtsamkeit im Alltag zu erreichen.

Für wen ist „Inner Balance“ geeignet?

Geistige und seelische Weiterentwicklung ist in jedem Alter und Lebensabschnitt möglich. Besonders wirksam ist „Inner Balance“ für jeden, für den sich das Rad der Zeit zu schnell dreht, für jeden, der Konzentration, Leistungsfähigkeit, Kreativität und Zufriedenheit zurück in sein Leben bringen möchte.



Sabine Karnowski aus München wurde in Indien zur Yogalehrerin ausgebildet und intensiviert das Thema Entspannung als Inner-Balance Trainerin.

Ablauf des „Inner Balance“-Wochenendes

Freitag

ab 15.00 Uhr

Individuelle Anreise und Bezug des Zimmers.
 Ankommen und Entspannen. Die Seele baumeln lassen z.B. bei einer Wellnessbehandlung, einem Spaziergang in der Natur, ...

17.00 bis 18.30 Uhr

Gemeinsames Kennenlernen mit leichten Yoga- & Entspannungsübungen.

Inner Balance I „In der Ruhe liegt die Kraft!“

Treffpunkt im Gymnastikraum auf Etage 2 vor dem Pool-Bistro

ab 19.00 Uhr

Individuelles oder gemeinsames Abendessen

Samstag

08.00 bis 09.00 Uhr

Morgendliche Yogastunde „mit Energie den Tag beginnen“

Treffpunkt im Gymnastikraum auf Etage 2 vor dem Pool-Bistro

bis 11.00 Uhr

Reichhaltiges Frühstücksbuffet

11.30 bis 12.30 Uhr

Inner Balance II „ Die Energie ins Fließen bringen!“

Treffpunkt im Gymnastikraum auf Etage 2 vor dem Pool-Bistro

12.00 bis 14.00 Uhr

Mittags: Leichtes Suppen- & Salatbuffet

nachmittags

Zeit für sich! Sich etwas Gutes tun durch Bewegung an der frischen Luft, Wohlfühlbehandlungen wie z.B. eine Tiefenentspannungsmassage oder eine Shiatsu-Behandlung, Schwimmen, Saunieren, Ausruhen auf unseren Liegeterrassen, ...

15.00 bis 17.00 Uhr

Kuchen- & Strudelbuffet

17.00 bis 18.00 Uhr

Inner Balance III „Klarheit: mit klarem Verstand...“

Treffpunkt im Gymnastikraum auf Etage 2 vor dem Pool-Bistro

ab 19.00 Uhr

Individuelles oder gemeinsames Abendessen

Sonntag

08.00 bis 09.30 Uhr

Inner Balance IV „Mehr Ruhe, Kraft und Klarheit durch Achtsamkeit!“

Treffpunkt im Gymnastikraum auf Etage 2 vor dem Pool-Bistro

bis 11.00 Uhr

Reichhaltiges Frühstücksbuffet

bis 11.00 Uhr

Freigabe der Zimmer
 Der Wellnessbereich kann bis zum Abend genutzt werden.
 Garderoben vorhanden.

Individuelle Abreise

Unser Tipp:

Eine **Verlängerungsnacht** von Sonntag bis Montag zum einmaligen Sonderpreis buchen.

€ 119,-- pro Person und Nacht im Doppelzimmer »Mary Portman House«

€ 129,-- pro Person und Nacht im Doppelzimmer »Gartenflügel«

€ 149,-- pro Nacht im Einzelzimmer

Das „Inner Balance“ Wochenende **inkludiert**

- * **2 Übernachtungen** von Freitag bis Sonntag
- * die erweiterte **Kranzbach-Superior-Halbpension**
- * alle weiteren **Kranzbach-Verwöhnleistungen** sowie
- * insgesamt **6 Stunden** „Inner Balance“ Workshop und Yogaeinheit mit Trainerin Sabine Karnowski

zum **TOP-Preis** von

€ 484,-- pro Person im Doppelzimmer »Mary Portman House«

€ 504,-- pro Person im Doppelzimmer »Gartenflügel«

€ 534,-- pro Person im Einzelzimmer »Mary Portman House«

€ 564,-- pro Person im Doppelzimmer »Gartenflügel« zur Einzelnutzung

Der Workshop findet ab 3 Personen bis maximal 10 Teilnehmer statt.

Reservieren Sie telefonisch **+49 (0)8823 – 92 800-0** oder per Email **info@daskranzbach.de**

Wir freuen uns auf Sie!