



## Basenfasten und Yoga im Naturlandhaus Krone

An folgenden Termine können Sie ihre basenfasten Kur mit Yoga buchen:

**30.06.2019 bis 07.07.2019 / 20.10.2019 bis 27.10.2019 / 10.11.2019 bis 17.11.2019**

5 oder 7 Nächte Basenfasten Kur mit Yoga (6 Einheiten - Montag bis Donnerstag)

- täglich eine Einheit am Vormittag – 1 – 1,5 Std.

- und an zwei Abenden eine Yin Yoga oder Achtsamkeitstraining

Preis € 92,00.

Einzelne Yoga – Stunden (mit der Gruppe) sind dann buchbar – wenn es noch freie Plätze gibt. € 11,50 pro Einheit (Stunde)

Von Montag bis einschließlich Samstag – jeden Vormittag um 10:25 Uhr – ca. 60 Minuten

## Was ist Hatha Yoga?

Beim Hatha Yoga –eine der populärsten Yogarichtungen weltweit - werden viele Haltungen (Asana) praktiziert.

Die Yogastunde ist geprägt von langsamen, kraftvollen und entspannten Yoga Übungen. Es handelt sich beim Hatha Yoga um eine sehr ursprüngliche Form des Yogas. Hatha heißt übersetzt „kraftvoll“ und „bewusst“ und es bewirkt bei regelmäßigem Üben, dass du dich im Alltag ausgeglichener und energievoller fühlst. Ebenso wird die geistige Leistungsfähigkeit und Persönlichkeit weiterentwickelt.

Wirkungen, Vorteile und Schwerpunkte - Idealer Yoga Stil für Anfänger oder Diejenigen, die bereits Hatha -Yogastunden besuchen. **Hatha Yoga praktizieren wir am Vormittag für ca. 60 Minuten.**

1. Gelassen und selbstsicher im Stress
2. Stärkung von Körper, Muskeln, Geist und Seele - der Energiefluss (das Chi) wird gestärkt
3. Yoga als vorbeugende Maßnahme gegen Überforderung und Burnout
4. Hilft unter anderem bei Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich

---

## Achtsamkeit – Meditation – Yin Yoga (passives – meditatives Yoga)

Von Montag bis einschließlich Samstag – jeden Abend um 19:30 Uhr – ca. 45 Minuten

Stress, Hektik und ständiger Druck begleiten uns täglich durch unser Leben. Man kann sagen, dass wir in einer Yang-orientierten Welt leben. Für Ruhe und innere Einkehr ist in unserem Alltag leider kein Platz mehr. Meditationen haben Yin-Charakter (passive Yoga - Haltungen) und können somit unsere tägliche Reizüberflutung hervorragend ausgleichen. Völlig fehl am Platz wäre hier ein Perfektionsanspruch an sich selbst.

**Achtsamkeit – Meditation – Yin Yoga – praktizieren wir am frühen Abend für ca. 45 Minuten.**

1. Zur Ruhe kommen – zurückziehen der Sinne – Konzentration aufs Wesentliche – somit wird der Geist wieder klarer und unser Körper wird von seelischen Belastungen befreit und gereinigt
2. Inneren Frieden finden und in Harmonie mit den eigenen Gefühlen leben
3. lernen sich selbst anzunehmen - nicht bewerten - praktizieren ohne Perfektionismus