

2. Emotion.Seminar „Auf dem Weg zu Dir selbst“

mit EMOTION.COACH Angelika Vavala
und Yoga-Lehrerin Michaela Mayr

Termin:
Sonntag, 17. April bis Mittwoch, 20. April 2016

BESCHREIBUNG:

Erleben Sie vier komfortable Tage im wunderschönen Hotel »Das Kranzbach« bei Garmisch-Partenkirchen mit EMOTION.Coach Angelika Vavala und Yoga-Lehrerin Michaela Mayr. In vier intensiven Seminareinheiten zeigt Ihnen Frau Vavala was uns daran hindert, unseren eigenen Weg zu erkennen und ihn zu gehen. Und wie wir unsere Stärken erkennen und unsere Potenziale entwickeln und sie dann auch in die Umsetzung bringen, damit es uns spürbar glücklicher werden lässt. Das Seminar wird von einer Redakteurin von EMOTION vor Ort betreut.

WAS ERWARTET SIE BEIM EMOTIONSEMINAR?

- Aufenthalt in einem feinen Wellnesshotel in absoluter Ruhelage in den Bergen
- Impulsvortrag von EMOTION-Chefredakteurin Katarzyna Mol-Wolf mit anschließendem Apéro
- jeweils zwei Seminareinheiten pro Tag (Montag und Dienstag), pro Einheit 1,5 - 2 Std.
- jeweils 105 Minuten Yoga am Montag und Dienstag (aufgeteilt auf morgens und nachmittags)
- Abschlussgespräch

TRAINERINNEN:

Angelika Vavala ist EMOTION.Coach, Karriere-Trainerin sowie Experte für persönliche Veränderungen. Sie begleitet Frauen, die beruflich und persönlich mehr wollen in einem wertschätzenden und vertrauensvollen Coaching-Prozess.

Michaela Mayr ist Yoga-Trainerin im Hotel »Das Kranzbach«. Ihre große Liebe ist das Yoga, das sie seit über 10 Jahren praktiziert. Um den Mensch in seiner Ganzheit zu begreifen, gehören für sie Körper, Geist und Seele des Menschen unabdingbar zusammen.

ABLAUFPLAN

Sonntag, 17.04.

- ab 15:00 Uhr Individuelle Anreise und Bezug des Zimmers.
Ankommen und Entspannen. Die Seele baumeln lassen z.B. bei einem Spaziergang in der Natur, auf den Liegeterrassen des Badehauses, ...
- 17:00 Uhr Begrüßung durch Ihren Gastgeber Klaus King
- im Anschluss **EMOTION.Impulsvortrag** von Chefredakteurin Frau Mol-Wolf mit anschließendem Aperó
- ab 19:00 Uhr gemeinsames Abendessen

Montag, 18.04.

- 8:00 - 8:45 Uhr** **Morgen-Yoga**
Begrüßung des Morgens mit aktivierenden Atemübungen und Yogastellungen (Asanas), um mit Energie in den Tag zu starten. Mit den sogenannten Sonnengrüßen wird der ganze Körper gekräftigt und zugleich gedehnt. Die Yogastellungen werden gezielt angeleitet und erklärt. Stressbedingten Zivilisationskrankheiten wird vorgebeugt und/oder entgegengewirkt, durch die Stärkung von Körper und Geist. Konzentration und Achtsamkeit werden erhöht, die Energie im Körper freigesetzt.
- bis 10:00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet
- 10:00 - 12:00 Uhr** **EMOTION.Seminareinheit I**
Rollenbilder, Klischees, Stereotypen, Glaubenssätze & Co – welchen Einfluss üben sie aus?
- anschließend Zeit für sich selbst – light lunch, ...
- 13:00 - 14:30 Uhr** **EMOTION.Seminareinheit II**
Unsere Selbstzweifel – wo kommen sie her und wie steigere ich mein Selbstwertgefühl?
- anschließend Zeit für sich selbst – entspannen, frische Luft tanken, ...
- 15:00 - 16:00 Uhr** **Nachmittags-Yoga**
Nun können Körper und Geist zur Ruhe kommen. Der Fokus der Stellungen liegt, vor allem bei den vorwärts- und rückwärtsbeugenden Asanas, auf der intensiven Dehnung. Durch begleitende ruhige Atemsequenzen hat der Geist die Möglichkeit abzuschalten. Eine geführte Tiefenentspannung rundet den Tag wunderbar ab.

anschließend Zeit für sich selbst – hausgemachter Kuchen, Behandlungen im »Nature Spa«, Pools, Saunen, Dampfbäder, ...

ab 19:30 Uhr gemeinsames Abendessen

Dienstag, 19.04.

8:00 - 8:45 Uhr Morgen-Yoga
 Begrüßung des Morgens mit aktivierenden Atemübungen und Yogastellungen (Asanas), um mit Energie in den Tag zu starten. Mit den sogenannten Sonnengrüßen wird der ganze Körper gekräftigt und zugleich gedehnt. Die Yogastellungen werden gezielt angeleitet und erklärt. Stressbedingten Zivilisationskrankheiten wird vorgebeugt und/oder entgegengewirkt, durch die Stärkung von Körper und Geist. Konzentration und Achtsamkeit werden erhöht, die Energie im Körper freigesetzt.

bis 10:00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet

10:00 - 12:00 Uhr EMOTION.Seminareinheit III
 Die weiblichen Stärken & Entwicklungspotenziale – wie erkenne ich sie und wo setze ich sie ein?

anschließend Zeit für sich selbst – light lunch, ...

13:00 - 14:30 Uhr EMOTION.Seminareinheit IV
 Mut für Veränderungen & Der Weg ist das Ziel

anschließend Zeit für sich selbst – entspannen, frische Luft tanken, ...

15:00 - 16:00 Uhr Nachmittags-Yoga
 Nun können Körper und Geist zur Ruhe kommen. Der Fokus der Stellungen liegt, vor allem bei den vorwärts- und rückwärtsbeugenden Asanas, auf der intensiven Dehnung. Durch begleitende ruhige Atemsequenzen hat der Geist die Möglichkeit abzuschalten. Eine geführte Tiefenentspannung rundet den Tag wunderbar ab.

anschließend Zeit für sich selbst – hausgemachter Kuchen, Behandlungen im »Nature Spa«, Pools, Saunen, Dampfbäder, ...

ab 19:30 Uhr gemeinsames Abendessen

anschließend Abschlussrunde

Mittwoch, 20.04.

bis 11:00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet

bis 12:00 Uhr Freigabe der Zimmer

individuelle Abreise

Das EMOTION.Seminar enthält:

3 Übernachtungen von Sonntag bis Mittwoch **inklusive** »Kranzbach«-Superior-Halbpension und **inklusive** aller weiteren »Kranzbach«-Verwöhnleistungen:

- Genießer-Frühstücksbuffet
- Mittags: light lunch mit frischem Tellergericht, Suppe und ein kleines Salatbuffet, dazu Bauernbrot
- hausgemachte Kuchen am Nachmittag
- 5-Gang-Wahlmenüs am Abend mit zusätzlichem Salat- und Käsebuffet
- naturreines Wasser aus der eigenen Bergquelle
- Badekorb mit kuscheligem Bademantel und Badeutensilien für die Dauer des Aufenthaltes
- Benutzung der hoteleigenen Sauna- und Badelandschaft
- Benutzung des Fitnesscenters
- Teilnahme am abwechslungsreichen Aktiv- und Entspannungsprogramm
- Garagenparkplatz

sowie

inklusive insgesamt **4 Seminareinheiten à 1,5 bzw. 2 Std.**

inklusive insgesamt **4 Yogaeinheiten à 45 bzw. 60 Min.**

Aktionspreis: **1.200 € p.P.**

im Doppelzimmer »Gartenflügel« zur Einzelnutzung

Mindestteilnehmerzahl 8 Personen, maximal 15 Teilnehmer

»DAS KRANZBACH«
Hotel & Wellness-Refugium
82493 Kranzbach bei Garmisch-Partenkirchen
Telefon: +49 (0)8823 – 92 8000

Anfragen und Buchung:

Bis 03.04.2016 unter info@daskranzbach.de (Betreff: Emotion)

Wir freuen uns auf Sie!