

# Yoga Nidra – ein Juwel der Tiefenentspannung

Donnerstag, 20. Februar bis  
Sonntag, 23. Februar 2025



# Yoga Nidra – ein Juwel der Tiefenentspannung

Donnerstag, 20. Februar bis  
Sonntag, 23. Februar 2025



Christine Rose  
(Fotocredit: Kpaou Kondodji)

Christine Rose ist Yoga- & Entspannungslehrerin aus München. Sie liebt es kostbare Momente zu schaffen, in denen die Zeit stillsteht und wir den Raum um uns vergessen. Mit feinen Worten und einem Lächeln auf den Lippen hüllt sie uns in ihre warme Stimme ein, und lädt uns ein mit unseren Sinnen wahrzunehmen, die innere und äußere Welt zu erforschen, und zurück ins Spüren zu finden.

Christine hat u.a. von Patrick Broome, Simon Park, Biff Mithoefer, Susan Michel und Sarah Baldwin gelernt. Sie unterrichtet Vinyasa, Yin/Restorative, und Yoga Nidra, und lässt einfache somatische Übungen einfließen, die das Nervensystem regulieren.

## 30 Minuten Yoga Nidra sollen den Effekt von 3-4 Stunden Schlaf haben.

Yoga Nidra bedeutet übersetzt „der yogische Schlaf“ und findet im Liegen auf dem Rücken statt. Durch verschiedene Techniken werden Körper und Geist in die Zwischenwelt zwischen Wachsein und Schlafen geführt. Wir erleben einen Zustand tiefer Ruhe und Erholung.

Stress wird abgebaut. Körperliche und emotionale Anspannungen werden gelöst. Yoga Nidra will uns zu besserem und tieferem Schlaf verhelfen, Energie, Fokus und Konzentration steigern, das Gedächtnis und die Entscheidungsfähigkeit verbessern. Die Verdauung kann harmonisiert, und das Immunsystem gestärkt werden. Körper, Geist und Seele regenerieren.

Morgens wecken wir den Körper mit sanften Bewegungen auf. Strecken uns in alle Richtungen und finden in einen langsamen Fluss. Finden Tiefe auch in schlichten Bewegungen, erfahren gleichzeitig Leichtigkeit. Kommen vom Denken ins Spüren und landen ganz bei uns. Fein abgerundet wird der Morgen von einer revitalisierenden Yoga Nidra Einheit, die die Sinne aufweckt und uns inspiriert in den Tag starten lässt.

Abends erwarten uns restorative, erdende Einheiten, in denen wir loslassen können. Wir verweilen überwiegend im Sitzen und Liegen, geben den Körper an die Schwerkraft ab, und spüren dass wir unterstützt und getragen sind. So können wir uns in eine tiefe Stille hineinsinken lassen.

Der Workshop ist für alle Level geeignet.

# Yoga Nidra – ein Juwel der Tiefenentspannung

Donnerstag, 20. Februar bis  
Sonntag, 23. Februar 2025

## ABLAUFPLAN

### DONNERSTAG

---

- 16.45 Uhr **Begrüßung der Teilnehmer**  
*Treffpunkt im Yoga-Studio*
- 17.00 – 18.30 Uhr **1. Yoga-Einheit**
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Christine Rose

### FREITAG

---

- 08.00 – 09.30 Uhr **2. Yoga-Einheit** *Treffpunkt im Yoga-Studio*
- 17.00 - 18.30 Uhr **3. Yoga-Einheit** *Treffpunkt an der Bar  
(Gehen zum Meditation House)*
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Christine Rose

### SAMSTAG

---

- 08.00 – 09.30 Uhr **4. Yoga-Einheit** *Treffpunkt an der Bar  
(Gehen zum Meditation House)*
- 17.00 - 18.30 Uhr **5. Yoga-Einheit** *Treffpunkt im Yoga-Studio*
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Christine Rose

### SONNTAG

---

- 08.00 – 09.30 Uhr **6. Yoga-Einheit** *Treffpunkt im Yoga-Studio*
- 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**