

YOGA

Frühlings-Retreat

Fr, 05. – Mo, 08. Mai 2017



Fast 4 Tage lang werden wir nicht nur yogieren, atmen, meditieren und Bioessen speisen, nein! Wir können unsere Gebeine nach der **Sauna** in den eiskalten **Schwimmteich** tunken, der **Infrarotkabine** frönen und im verglasten Ruheraum mit Blick auf die umliegenden Täler herumdösen.

Voraussetzung für die Teilnahme sind **grundlegende Yoga-Vorkenntnisse!** Wir beginnen die Tage mit dynamischen Meditationen, pausieren bei Tee und StudentInnenfutter, tüfteln danach ausgiebig auf der Yogamatte, bevor wir uns auf den Brunch stürzen. Danach sind die Nachmittage frei. Am späten Nachmittag besteht für die ganz Ambitionierten die Möglichkeit für gesonderte Yoga-Spampernadel-Stunden, die wir direkt vor Ort vereinbaren. Abends treffen wir uns zu einer Atemübungsstunde.

Freitag:	18 – 20h	Ankommen, gemütliche Asanas, danach leichtes Abendessen
Sa - So:	8:30 – 9:30	dynamische Morgenmeditation, danach Teepause
	10 – 12:30	Asanas (Körperhaltungen), danach Brunch
	18 – 19h	Pranayama (Atemübungen), danach leichtes Abendessen
Montag:	8:30 – 9:30	dynamische Morgenmeditation, danach Teepause
	10 – 12:30	Asanas(Körperhaltungen), danach Brunch

Ort: Bio-Hof Ebenbauer, Windhagerstr. 10, 3340 Waidhofen/Ybbs,
<http://www.ebenbauer-wagner.at>

Termin: **Fr, 05. – Mo, 08. Mai 2017**

Preis: **380/360€** (Ermäßigungen für alle mit guten Argumenten)

Mitbringen: Decke

Infos: **Mag. Eva Karel**
0681/10418344
info@evakarel.at
www.evakarel.at

