

YOGA

Frühlings-Retreat

Fr, 20. – So, 22. März 2015



Haltet euch fest: Nicht nur werden wir hier ein Wochenende lang 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. Abends treffen wir uns zu einer Atemübungsstunde.

Freitag:	18 – 20h	Ankommen, gemütliche Asanas, danach leichtes Abendessen
Samstag:	8:30 – 9:30	dynamische Morgenmeditation, danach Teepause
	10 – 12:30	Asanas (Körperhaltungen), danach Brunch
	18 – 19h	Pranayama (Atemübungen), danach leichtes Abendessen
Sonntag:	8:30 – 9:30	dynamische Morgenmeditation, danach Teepause
	10 – 12:30	Asanas(Körperhaltungen), danach Brunch
	14:30 – 15:30	Pranayama (Atemübungen)

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

Termin: **Fr, 20. – So, 22. März 2015**

Preis: **250/230€** (Ermäßigungen für alle mit guten Argumenten)

Mitbringen: Yoga-Ausrüstung (falls vorhanden) & Decke

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

