

YOGA

Frühsommer-Retreat

Sa, 07. – So, 08. Juni 2014



Yoga. Atmen. Meditieren. Sich verbiegen, sich erforschen, sich entdecken.

Im Frühling frönen wir mitten in Wien ein Wochenende lang dem Yogaglück und lassen die Seele baumeln.

Voraussetzung für die Teilnahme sind **grundlegende Yoga-Vorkenntnisse**, denn wir wollen tüfteln!

Wir beginnen die Tage mit dynamischen Meditationen, pausieren bei Tee und StudentInnenfutter, tüfteln danach ausgiebig auf der Yogamatte. Danach sind die Nachmittage frei, bevor wir uns abends zu einer Atemübungsstunde treffen.

Samstag:	8:30 – 9:30	dynamische Morgenmeditation, danach Teepause
	10 – 12:30	Asanas (Körperhaltungen)
	18 – 19h	Pranayama (Atemübungen)
Sonntag:	8:30 – 9:30	dynamische Morgenmeditation, danach Teepause
	10 – 12:30	Asanas (Körperhaltungen)
	14:30 – 15:30	Pranayama (Atemübungen)

Ort: Yogastudio Perform, Mariahilferstraße 51, 3. Innenhof rechts, 1060 Wien (U3 Neubaugasse)

Termin: Sa, 07. – So, 08. Juni 2014

Preis: 140/110€ (Ermäßigungen für alle mit guten Argumenten)

Mitbringen: Yoga-Ausrüstung (falls vorhanden) & Decke

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

