

YOGA

Herbst-Retreat

Fr, 23. – Mo, 26. Okt 2015



Kurzurlaub! Ein verlängertes Wochenende lang nisten wir uns wieder beim wunderbaren Ebenbauern ein, yogieren, atmen, meditieren und füttern bestes Bioessen. Nach der **Sauna** tunken wir unsere Zehen in den eiskalten **Schwimmteich**, huldigen der **Infrarotkabine** und dösen dann gemütlich im verglasten Ruheraum mit Blick auf die umliegenden Täler weg, es wird herrlich.

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
& Sonntag:	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
	14:30 – 15:30	Pranayama (Atemübungen)

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

Termin: **Fr, 23. – Mo, 26. Oktober 2015**

Preis: **320/290€** (Ermäßigungen für alle mit guten Argumenten)

Mitbringen: Yoga-Ausrüstung (falls vorhanden) & Decke

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

