

# YOGA

## Kurzurlaub

Fr, 3. – Mo, 6. Jänner 2014



Das Neue Jahr begrüßen.



Haltet euch fest: Nicht nur werden wir hier 3 1/2 Tage lang yogieren, atmen, meditieren und Bioessen speisen, nein! Wir werden unsere Gebeine abends in **Sauna** und **Whirlpool** befördern und im verglasten Ruheraum mit Blick auf die umliegenden Täler gemächlich der endgültigen Wonne fröhnen.

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.

<b>Freitag:</b>	18 – 20 h	Ankommen, gemütliche Asanas, danach leichtes Abendessen
<b>Sa &amp; So:</b>	8 – 9 h	dynamische Morgenmeditation, danach Teepause
	9:30 – 12h	Asanas, danach Brunch
	18 – 19h	Pranayama (Atemübungen), danach leichtes Abendessen
<b>Montag:</b>	8 – 9h	dynamische Morgenmeditation, danach Teepause
	9:30 – 12h	Asanas, danach Brunch
	15-16h	Pranayama

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

**Termin:** **Fr, 3. – Mo, 6. Jänner 2014**

**Preis:** **300/260€** (Ermäßigungen für alle mit guten Argumenten)

**Mitbringen:** Yoga-Ausrüstung (falls vorhanden) & Decke

**Infos:** **Mag. Eva Karel**  
0681/10418344  
[info@evakarel.at](mailto:info@evakarel.at)  
[www.evakarel.at](http://www.evakarel.at)

