

# YOGA

## Spätsommer-Retreat

Fr, 12. – So, 14. Sept 2014



Haltet euch fest: Nicht nur werden wir hier ein Wochenende lang yogieren, atmen, meditieren und Bioessen speisen, nein! Wir werden unsere Gebeine in der spätsommerlichen Wärme nachmittags in den Schwimmteich, abends in **Sauna** und **Infrarotkabine** befördern und im verglasten Ruheraum mit Blick auf die umliegenden Täler gemächlich der endgültigen Wonne frönen.

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 – 20h	Ankommen, gemütliche Asanas, danach leichtes Abendessen
<b>Samstag:</b>	8:30 – 9:30	dynamische Morgenmeditation, danach Teepause
	10 – 12:30	Asanas (Körperhaltungen), danach Brunch
	18 – 19h	Pranayama (Atemübungen), danach leichtes Abendessen
<b>Sonntag:</b>	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, 12. – So, 14. Jänner 2014**

**Preis:** **250/230€** (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)

