

# YOGA

## Sommertage

02. - 04. Aug 2013



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

Diesen Sommer begeben wir uns wieder auf Rückzug. In Ybbsitz, einem kleinen Dorf in Niederösterreich, fröhnen wir jeden Tag vier Stunden lang dem Yogaglück und lassen die Seele baumen. Von Freitag Abend bis Sonntag Mittag.

**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. Abends treffen wir uns zu einer optionalen Atemübungsstunde. Klingt hervorragend, oder?

**Ort:** Haus der Begegnung, Markt 13, 3341 Ybbsitz

**Zeiten:** **Freitag:**  
18 - 20 Uhr: gemütliche Asanas (Körperhaltungen)

**Samstag & Sonntag**  
8 - 9h dynamische Morgenmeditation

Teepause

9:30 - 12h Asanas

Abends: optional 1h Pranayama (Atemübungen)

**Preis:** **140 / 120€** ermäßigt (exkl. Unterkunft & Verpflegung, ich helfe aber gern bei der Herbergssuche!)

**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)

