

YOGA

Herbst-Retreat

Fr, 4. – So, 6. Okt 2019



Yogawochenende! Wir nisten 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.

| | | |
|------------|-------------|---|
| Fr: | 18 – 20h | Ankommen, gemütliche Asanas, danach leichtes Abendessen |
| Sa: | 8:30 – 9:30 | dynamische Morgenmeditation, danach Teepause |
| | 10 – 12:30 | Asanas (Körperhaltungen), danach Brunch |
| | 18 – 19h | Pranayama (Atemübungen), danach leichtes Abendessen |
| So: | 8:30 – 9:30 | dynamische Morgenmeditation, danach Teepause |
| | 10 – 12:30 | Asanas (Körperhaltungen), danach Brunch |

Wir übernachten in Ferienwohnungen, dh wir teilen uns die Zimmer. Manchmal sind Einzelzimmer möglich (Aufpreis 8€/Nacht). Bitte vorab Rücksprache halten, ob Einzelzimmer frei sind, danke!

Ort: Bio-Hof Ebenbauer, Windhagerstr. 10, 3340 Waidhofen/Ybbs
www.biohof-ebenbauer.at

Termin: **Fr, 4. – So, 6. Oktober 2019**

Preis: **260/240€** (Ermäßigungen für alle mit guten Argumenten)

Mitbringen: Decke, feste Schuhe, warme Kleidung

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

