

# YOGA

## Neujahrs-Retreat

Mo, 4. – Mi, 6. Jan 2021



Das neue Jahr beginnt auf der Yogamatte, in der Sauna und mit entspanntem Narrenkastblick auf die umliegenden Täler ringsum den schönen Biohof Ebenbauer. Nach dem Yoga kraxeln wir in die **Sauna**, tunken dann vielleicht noch gschwind unsere Zehen in den eiskalten **Schwimmteich**, bevor wir gemütlich wegdösen.

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. Am späten Nachmittag besteht für die ganz Ambitionierten die Möglichkeit für gesonderte Yoga-Spampernadel-Stunden, die wir direkt vor Ort vereinbaren. Abends treffen wir uns zu einer Atemübungsstunde.

<b>Mo</b>	18	– 20h	Ankommen, Yoga, danach Abendessen
<b>Di</b>	8:30	– 9:30	dynamische Morgenmeditation, Teepause
	10	– 12:00	Yoga, danach Brunch
	18	– 19h	Atemübungen & Meditation, danach Abendessen
<b>Mi</b>	8:30	– 9:30	dynamische Morgenmeditation, Teepause
	10	– 12:00	Yoga, danach Brunch

**Ort:** Bio-Hof Ebenbauer, Windhagerstr. 10, 3340 Waidhofen/Ybbs,  
[www.biohof-ebenbauer.at](http://www.biohof-ebenbauer.at)

**Termin:** **Mo, 4. – Mi, 6. Jan 2021**

**Preis:** Unterkunft in Apartments mit Doppel- bzw. Mehrbettzimmern & Verpflegung: 100,-  
Yoga: 200,- / 180,-  
(Ermäßigungen für alle mit guten Argumenten)

**Mitbringen:** Decke, feste Schuhe

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

