

# YOGA

## März-Retreat

Fr, 5. – So, 7, März 2021



Yogawochenende! Wir nisten uns beim wunderbaren Ebenbauern ein, yogieren, atmen, meditieren, strawanzen auf den Bergen herum, faulzen in der **Sauna**, tunken unsere Zehen in den eiskalten **Schwimmteich** und dösen gemütlich im verglasten Ruheraum mit Blick auf die umliegenden Täler weg, juhu!!

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>Fr</b>	18	– 20h	Ankommen, Asanas (Haltungen), danach Abendessen
<b>Sa</b>	8:30	– 9:30	dynamische Morgenmeditation, Teepause
	10	– 12h	Asanas, danach Brunch
	18	– 19h	Pranayama (Atemübungen), danach Abendessen
<b>So</b>	8:30	– 9:30	dynamische Morgenmeditation, Teepause
	10	– 12h	Asanas, danach Brunch

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

**Termin:** **Fr, 05. – So, 07. März 2021**

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

**Mitbringen:** Decke, warmes, gemütliches Gewand, feste Schuhe

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

