

# 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.

<b>Fr:</b>	18 – 20h	Ankommen, gemütliche Asanas, danach leichtes Abendessen
<b>Sa:</b>	8:30 – 9:30	dynamische Morgenmeditation, danach Teepause
	10 – 12:30	Asanas (Körperhaltungen), danach Brunch
	18 – 19h	Pranayama (Atemübungen), danach leichtes Abendessen
<b>So:</b>	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](http://www.biohof-ebenbauer.at)

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

**Preis:** Unterkunft & Verpflegung: 90,-  
Yoga: 170,- / 150,-  
(Ermäßigungen für alle mit guten Argumenten)

**Mitbringen:** Decke, feste Schuhe, warme Kleidung

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



