

# YOGA

## Frühlings-Retreat

Do, 09. – So, 12. März 2023



Yogaretreat! Wir nisten uns beim wunderbaren Ebenbauern ein, yogieren, atmen, meditieren und futtern 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. 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>Do</b>	18	– 20h	Ankommen, Asanas (Haltungen), danach Abendessen
<b>Fr &amp; 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:** **Do, 09. – So, 12. März 2023**

**Preis:** Unterkunft in Doppel- bzw. Mehrbettzimmern &  
Verpflegung: 165,-  
Yoga: 290,- / 270,-  
(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)



Eva  
Karel