YOGA

Frühlings-Wochenende

Fr, 23. – So, 25. April 2027

Yogawochenende! Wir nisten uns beim wunderbaren und frisch renovierten Ebenbauern ein, yogieren, atmen, meditieren und futtern Bioessen. Nach der **Sauna** tunken wir unsere Zehen in den eiskalten **Schwimmteich** und dösen dann gemütlich im verglasten Ruheraum mit Blick auf die umliegenden Täler weg, oder wir kraxeln ins neue **Jaccuzzi** - es wird herrlich!

Voraussetzung für die Teilnahme sind **grundlegende Yoga-Vorkenntnisse**. Wir beginnen die Tage mit dynamischen Meditationen, pausieren bei Tee und Student*innenfutter, 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 – oder wir singen ein paar Mantren gemeinsam. Abends treffen wir uns zu einer Atemübungsstunde.

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

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

Termin: **Fr, 23. – So, 25. April 2027**

Preis: Unterkunft in Doppel- bzw. Mehrbettzimmern
Verpflegung: 190,-
Yoga: 220,- / 200,-

Mitbringen: Decke, feste Schuhe

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

&