YOGA

Herbst-Retreat

Do, 20. – So, 23. Nov 2025

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** 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.

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

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

Termin: **Do, 20. – So, 23. Nov 2025**

Preis: Unterkunft in Doppel- bzw. Mehrbettzimmern &
Verpflegung: 225,-
Yoga: 290,- / 270,-
(Ermäßigungen für alle mit guten Argumenten)

Mitbringen: Decke, feste Schuhe

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

Eva
Karel