# YOGA

## November-Wochenende

Freitag, 24. bis Sonntag, 26. November 2028

Yogawochenende! Wir nisten uns beim wunderbaren 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 schweigend draußen stapfend, pausieren bei Tee und Student*innenfutter und tüfteln danach ausgiebig 2h auf der Yogamatte, bevor wir uns auf den Brunch stürzen. Danach sind die Nachmittage frei. Um 17h treffen wir uns zum Mantra-Singen, danach folgen Atemübungen und Meditation.

## Details

**Ort**: Bio-Hof Ebenbauer, Windhagerstr. 10, 3340 Waidhofen/Ybbs | www.biohof-ebenbauer.at
**Kosten**: Unterkunft & Verpflegung: 190 Euro | Yoga: 220 / 200 Euro
**Mitbringen**: Decke, feste Schuhe

## Programm

| | |
|---|---|
| **Do** | 18:00-20:00 Ankommen & Asanas, danach Abendessen |
| **Fr & Sa** | 8:30 Morgenmeditation, 10:00-12:00 Asanas, danach Brunch,<br>17-18h Mantra singen, 18:00-19:00 Pranayama, danach Abendessen |
| **So** | 8:30 Morgenmeditation, 10:00-12:00 Asanas, danach Brunch |

Om, Oida.

## Anmeldung

Mag. Eva Karel | 0681/10418344 | fortbildungen@evakarel.at | www.evakarel.at

Dieses Fortbildungswochenende wird von der Atelier Brutstätte KG unter der Leitung von Eva Karel angeboten.