

YOGA

Winterwochenende 2

Fr, 21. – So, 23. Feb 2025



Yogawochenende! Wir nisten uns 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. 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.

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

Termin: **Fr, 21. – So, 23. Jan 2025**

Preis: Unterkunft in Doppel- bzw. Mehrbettzimmern &
Verpflegung: 130,-
Yoga: 220,- / 200,-
(Ermäßigungen für alle mit guten Argumenten)

Mitbringen: Decke, feste Schuhe

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



Eva
Karel