

A photograph of a wooden garden bench with three blue cushions featuring a white star pattern. The bench is situated on a wooden deck in front of a building with large glass doors. Two flower boxes with pink and white flowers are mounted on the wall above the bench. The foreground is filled with lush green foliage and vines. The text is overlaid in the center of the image.

**zum Glück gibts
Yoga im Sonnenhof
25.9.-27.9.2020**

www.spirit-yoga.at

Yoga fürs Glücklichein

SONNENHOF/WALDVIERTEL

Freitag 25.9. - Sonntag, 27.9.2020 mit EVA

DAS SEMINARHAUS im Waldviertel bei Rapottenstein hat ein ganz besonderes Ambiente und steht uns zur alleinigen Verfügung. Wir werden kulinarisch-vegetarisch verwöhnt und verbringen das Wochenende genussvoll mit Morgen und Abendyoga, gehen Wandern und besichtigen auch die Ruine Rapottenstein.

YOGATHEMA: Der Wert unserer Gesundheit und wie können wir sie erhalten? Wir praktizieren körperliches Yoga mit Atemübungen und Meditation und erlernen gemeinsam gesunde Abfolgen von Yoga Asanas um diese in das tägliche Leben einzubauen und als ganz besonderen Schatz für einen Weg zur eigenen Gesundheit auf allen 3 Ebenen zu erleben. Wir schöpfen neue Kraft, Beweglichkeit und Dynamik um in den Fluss des Wohlbefindens einzutauchen.

BEITRAG FÜR YOGA UND SEMINARBEGLEITUNG: 140,- pro Person/Frühbucher bei Einzahlung bis 30. März zahlen nur 100,- Euro

KOSTEN FÜR UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

(Halbpension plus): 160,- pro Person

(Verpflegung beinhaltet Frühstück, 3 gängiges Menü zum Abendessen und Kaffeepausen).

Alle Yogapraktizierende sind willkommen!

AnfängerInnen und Fortgeschrittene!

KONTAKT UND ANMELDUNG:

bitte per e-Mail an Eva Maria Schatz letzte Anmeldung am 25.6.2020

43664 366 0 222 . eva@spirit-yoga.at . www.spirit-yoga.at