



YOGA FÜR MICH

EIN "WORK-IN" MIT DORIS HARTWEGER

....das bedeutet eine abwechslungsreiche Hatha-Yogapraxis, mit Impulsen aus dem Anusara- und Ashtangayoga, kraftvoll dynamisch, aber auch weich und spielerisch, öffnend und inspirierend. Jede Einheit variiert thematisch, allen gemeinsam sind Pranayama (Atem-) Übungen und eine abschließende Tiefenentspannung. Im Vordergrund steht dabei vor allem die Freude an der bewussten Bewegung. So soll auch der Ungeübte sein ganz individuelles Yoga erfahren können!

LOCATION: Soami Yoga Retreat Center
Obermillstatt 196, 9872 Millstatt
www.soami.at

TERMIN: 23.Juni 2012 - 29.Juni 2012

ABLAUF: Samstag:

Anreise ab 14h bis spätestens 17h (Yogapraxis um 17h30)

Sonntag bis Donnerstag:

07.45 Uhr: Yogi- Shake (Kraftgetränk)

08.00-10.00 Uhr: **Yogapraxis**

10.00 Uhr: reichhaltiger Brunch (Buffet von kalten und warmen biologischen Speisen inkl. Getränke)

14.00 Uhr: leichtes Mittagessen (Suppe, Snack u. Kuchen)

17.00-18.30 Uhr: **Yogapraxis**

19.00 Uhr: Abendessen (dreigängiges veganes Menü)

20.15: Abendmeditation oder Satsang

Dazwischen: viel Zeit zur Entspannung, für Massagen, Wanderungen, relaxen am chlorfreien Bio- Pool.....

Freitag:

Yogapraxis und Brunch, Abreise bis spätestens 12.00 Uhr.

KOSTEN: • im Zen Zweibettzimmer: 779 €
• im Zen Einzelzimmer: 879 €

im Preis inkludiert sind:

- 6 Übernachtungen im Zen EZ/DZ
- Vollpension mit veganer Küche (europäisch-asiatisch)
- ca. 24 Stunden Yogaprogramm (Satsang, Meditation, Asanas, Pranayama und Entspannungstechniken)
- Matten und Hilfsmittel zur Benutzung
- Freie Benutzung von Bio- Sauna und Pool
- Eine geführte Wanderung sowie ein Bootsausflug

Nur 16 Teilnehmerplätze! First come, first serve.

ANMELDUNG: DI Doris Hartweger unter: info@yoga4me.at
Mobil: +43 699 17 813 288



YOGA4ME[®]
HATHA YOGA - ANUSARA+MORE