



Ashtanga Yoga Retreat

10. - 14. September 2023

5 Tage Yoga

Meditation - Pranayama

Die Seele baumeln lassen im schönsten Garten Österreichs

4 Nächte (Sonntag-Donnerstag) in **Herberstein 7** www.hausderfrauen.at

Das Haus, ein ehemaliges Kloster, ist eingebettet in die sanften Hügel der Oststeiermark, gelegen auf einer Anhöhe mitten im paradiesischen Apfel-Land.

Die Komfortzimmer sind gemütlich ausgestattet, lass dich von der regionalen und saisonalen Genussküche verwöhnen

Zimmer/EZ: 244,50 Euro/Person für 4 Nächte HP Frühstück + Abendessen; VP 292,00 Euro

Zimmer/DZ: 216,50 Euro/Person für 4 Nächte HP Frühstück + Abendessen; VP 264,00 Euro

Im Preis ist ein Mittagmenü und Abendessen am Ankunftstag inkludiert. Zu den Mahlzeiten gibt es ein kostenloses, alkoholfreies Getränk. Die Nutzung der Infrarotkabine sowie die Nächtigungspauschale sind im Preis enthalten.

Halbpension sollte mit dem späten Frühstück ausreichend sein, du könntest jedoch auch Vollpension mit einem Mittagessen wählen.

Ich würde für die Gruppe vegetarische Kost und das 3-Gänge-Mittagsmenü bestellen.

Yoga Beitrag: 390,00 für das gesamte Programm inklusive der Seminarraumgebühr.

Anmeldung: geraldine.honetz@inode.at, bitte bis spätestens Mitte Mai 23.

Um die Anmeldung zu fixieren überweise bitte bis 15. Mai eine Anzahlung von € 50,-- auf mein Konto: Bank Austria, Geraldine Honetz, IBAN: AT96 1200 0100 2636 8331.

Den Restbetrag bitte bis 7. Juni.

Die Gebühr für die Halb oder Vollpension wird direkt mit der Unterkunft verrechnet, hier gebe ich dir noch Bescheid.

Anreise: 10. September zwischen 10.00 und 10.30, die Zimmer sind dann ab ca. 14.00 zu beziehen.

Abreise: 14. September nach dem Abendessen, bis 10.00 müssen die Zimmer geräumt werden, der Franziskus-Saal steht uns bis zum Abend zur Verfügung

Ashtanga Yoga Unterricht und Programm

Sonntag: 11.00 bis 13.00 Wir beginnen mit einer geführten Yoga Einheit bis zum Boot, Endpositionen, Atemmeditation und im Anschluss gibt es das Mittagessen.

16.00 – 18.30 kurze Besprechung des Wochenablaufs , Yin Yoga, Meditation und danach ein Abendessen.

Früheinheiten:

7.30 Uhr - 10.00 Uhr oder 7.00 - 9.30

Montag: Ashtanga Yoga / Atemmeditation

Dienstag: Ashtanga Yoga/ Atemmeditation

Mittwoch: Ashtanga Yoga / Atemmeditation

Donnerstag: Ashtanga Yoga / Atemmeditation

Nachmittagseinheiten:

Diese Einheiten sind körperlich nicht anstrengend, auch zeitlich flexibel.

15.30 Uhr - 17.00 Uhr

Montag: Mysore Style - dein Rhythmus – Atmung – Bewegung - Asana - dein Yoga

Dienstag: bewegte Meditation

Mittwoch: bewegte Meditation

Donnerstag: bewegte Meditation

Frühstück: Montag bis Donnerstag um 9.45 oder 10.15

Abendessen: Montag bis Donnerstag um 17.30 oder 18.00

