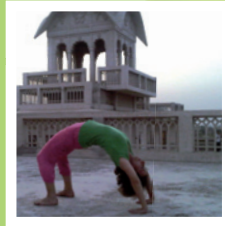


YOGA-Wochenende

auf der Flutzer Wand
13. - 15. August 2010



*„Gesundheit ist Reichtum,
geistiger Frieden ist Glück,
Yoga zeigt den Weg.“*

Swami Vishnudevananda



Yoga wurde bereits vor 4.000

Jahren in Indien praktiziert und begeistert heute Menschen auf der ganzen Welt.

Genieße Yoga in seiner Vollkommenheit – mit Entspannung, den Körper- und Atemübungen, der ayurvedischen Ernährung und Meditation. Tauche ein in die indische Philosophie in der Natur der Flatzer Wand!

Datum: Fr. 13. - So. 15. August 2010

Ort: Flatzer Wand,
Naturfreundehaus Neunkirchen (NÖ)

Mitzubringen: Matte, Meditationskissen bzw. Sitzkissen, Hüttenschlafsack, Waschutensilien, lockere Sportbekleidung, leichte Wanderbekleidung, Trinkflasche

Pauschalpreis: EUR 220,-
inklusive: Kursleitung, Unterkunft im Zimmer bzw. Matratzenlager, Vollpension nach ayurvedischer Ernährung, ganztags Tee und Obst

Anmeldung unter:

edithbierbaumer@aon.at

Info: 0676/354 95 03 (Edith)

0664/311 24 82 (Gaby)



www.be-professional.at

Mag. Edith Bierbaumer
Sportwissenschaftlerin
Yogalehrerin



**ELA MA KARA
AYURVEDA**

Gabriella Karall
Ayurveda Ernährungsberaterin,
Yogalehrerin

PROGRAMM:

Freitag:

16.00 Uhr Treffpunkt Platz
gemeinsamer Aufstieg zur Hütte
(ca. 45 Minuten)

17.30 Uhr Vorstellung,
Vortrag „Einführung in Yoga & Ayurveda“

18.30 Uhr Abendessen

20.00 Uhr Meditation

Samstag:

7.00 Uhr Meditation, Tee

8.00 Uhr Asanas (Körperübungen)

9.30 Uhr Frühstück

11.00 Uhr Vortrag „Tipps & Tricks
aus der ayurvedischen Küche“

12.30 Uhr Mittagessen,
danach Freizeit bzw. geführte
Wanderung

16.00 Uhr Asanas

18.00 Uhr Abendessen

20.00 Uhr Meditation

Sonntag:

7.00 Uhr Meditation, Tee

8.00 Uhr Asanas

9.30 Uhr Frühstück

11.00 Uhr Zusammenfassung,
Seminarabschluss

12.30 Uhr Mittagessen,
danach gemeinsamer
Abstieg

