Retreat Aschach/D.

19. und/oder 20. April 2024

mit Sigrid Kaltenböck

2 halbe Tage Auszeit für Dich.
Mit Yoga, das dich fordert und zum Schwitzen bringt // anschließenden tiefen, guten und langen Dehnungen // Atemübungen, die dich in deinem Tun und Sein unterstützen // Meditation
Abgerundet durch ein nährendes und wärmendes ayurvedisches Abend- bzw. Mittagessen.

Programm:

Fr, 19.04.
16:00-19:00 Uhr
aktive & passive Praxis

ab 19:00 Uhr
gemeinsames Essen

Sa, 20.04.
07:30-10:30 Uhr
aktive & passive Praxis

ab 10:30 Uhr
gemeinsames Essen

Preis:
Yoga inkl. ayurvedischem Abend- bzw. Mittagessen:
€ 150,- beide Tage
€ 85,- einzelner Tag

Ort:
Donaupraxis
Abelstraße 30 | 4082 Aschach a. d. Donau

Anmeldung und weitere Informationen:
Sigrid Kaltenböck
+43 699 12 65 88 15 oder yoga.kaltenboeck@gmx.at

Frühlingserwachen