

Tages Retreat(s)

Aschach an der Donau - Kurzurlaub



„Jede Antwort, die du jemals brauchst, liegt in deiner eigenen Stille.“

Ian Trucker

Einen ganzen Tag Zeit für Yoga, rundum versorgt zu werden mit gutem ayurvedisch, vegetarischem Mittagessen. Dir selber Raum geben, für das was da sein mag. Einfach sein.

Wir haben Zeit für vieles, dynamisch und bewegt zu üben, ruhig und tief, viel in der Stille zu sein, das Tempo zu verlangsamen, über Körperübungen und Atemübungen zur Ruhe zu kommen. Eine Idee zu bekommen wie es sich anfühlt „*chitta vritti nirodha*“ – das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist und vieles mehr... Du wirst nach Hause schweben! Auf das freue ich mich schon jetzt.

Termine:

Samstags, 9:00 bis 15:30

(nach dem Essen gibt es 45 min Pause zum Rausgehen/Rasten)

einzelnen buchbar

Samstag, 11. September

Samstag, 13. November

Samstag, 18. Dezember

Ort: Donaupraxis

Maximale Teilnehmer/innen Anzahl. 6 Personen.

Für Alle geeignet, keine Levels

Preis: 110,- Euro

Sigrid Kaltenböck

Tel.: 0699 12 65 88 15

E: yoga.kaltenboeck@gmx.at

www.sigridkaltenboeck.at

Sigrid Kaltenböck
Yoga & Physiotherapie