

MIT YOGA UND MANTREN INS NEUE JAHR

26.12.2011 – 2.1.2012



Das Jahr klingt aus. Eine wundervolle Zeit der Stille, Innen-Schau und des Rückzugs. Mit Yoga, Energiearbeit und insbesondere Mantrenklängen lassen wir uns auf ent-spannen, los-lassen und regenerieren ein. Wir kreieren Raum für Freude, Frieden und Fülle - und begrüßen so das neue Jahr.

TAGESABLAUF

Am Anreisetag meditieren und chanten (Mantren singen) wir nach dem gemeinsamen Abendessen. Am Abreisetag lassen wir die Zeit bis Mittag bewusst miteinander ausklingen.

- ॐ 7.30 h - Yoga Asanas, Pranayama und Mantrensingen/Meditation
- ॐ 9.30 h Frühstück
- ॐ Tagsüber zur freien Gestaltung:
Stausee Ottenstein (4 km), Massage, wunderschöne Spaziergänge, etc.
- ॐ 13.30 h Mittagessen
- ॐ 15:30 – 18:00
 - Philosophische Eckpfeiler des Yoga
 - Yoga Asanas und Pranayama mit speziellen Themen
 - Energiearbeit
- ॐ Abendessen anschließend Abendmeditation und Mantren singen

Wir freuen uns auf aufbauende gemeinsame Zeit, Andrea und Birgit

INFORMATIONEN & ANMELDUNG

Birgit Pörtl und Andrea Rastl
Tel 0664-43 88 700 E-Mail andrea.rastl@tele2.at
Web www.yogazentrum.md

KOSTEN: 746,- Euro | Vollpension im Doppelzimmer, Yoga- und Meditationseinheiten

ORT: „Die Lichtung“ - bei Burg Rastenberg | A-3532 Rastenberg, NÖ | www.die-lichtung.at

