

YOGA, WANDERN UND MEDITATION

an einem besonders licht- und kraftvollen Platz in den Loferer Steinbergen



In der Abgeschiedenheit der Berge verblasen die Alltagsorgen und Unwichtiges bleibt im Tal zurück.

Stille & Natur
IN MARIA
KIRCHENTAL

YOGA UND WANDERN

25. bis 27. JULI 2014

STILLE TAGE

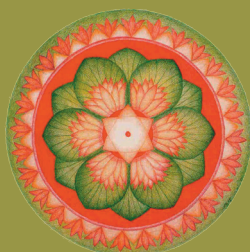
31. OKTOBER bis 02. NOVEMBER 2014

Der Tagesablauf besteht aus einer morgendlichen Yogapraxis zur Einstimmung in den Tag, aus leichten Wanderungen in die Umgebung und einer ausgleichenden Yogapraxis nach dem Wandern. Meditation und Zeiten der Stille runden das Programm ab. Im Juli wird mehr die Aktivität und im November mehr die Stille im Mittelpunkt stehen.

Diesmal sind wir im Mesnerhaus und versorgen uns selbst. Manuela Kopeczek, eine erfahrene Ayurvedaköchin unterstützt uns beim Zubereiten leichter ayurvedischer Mahlzeiten.

Übernachtung 15,- Euro und 1,- Euro Kurtaxe pro Tag /Person (vor Ort zu zahlen) Lebensmittel in Bioqualität werden auf die Teilnehmer umgelegt

DANA (Spende)
für die
Kursleiter



INFO UND ANMELDUNG

Gabriele Brückner

TEL 08141 4587

MOB 0160 914 310 80

www.brueckner-yoga.de | gabriele@brueckner-yoga.de