

YOGA, WANDERN UND MEDITATION

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



STILLE & NATUR
IN MARIA
KIRCHENTAL

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

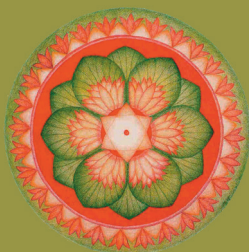
STILLE TAGE
31. OKTOBER bis 02. NOVEMBER 2014

Gesundheit, im Ayurveda Sva-stha (im Selbst ruhen oder verankert sein) genannt, beginnt im Geist. Ein zerstreuter, unruhiger Geist zieht uns überall hin, vor allem aber weg von unserer friedvollen Mitte. Yoga und Ayurveda haben zum Ziel uns zu unserem „Selbst“ (sva) zurückzuführen. Dabei unterstützen uns Yogaübungen in Verbindung mit dem Atemrhythmus, Sitz- und Gehmeditationen und Phasen des Schweigens.

Eine reine, leichte und nährnde Ayurvedaküche in „sattva“ Qualität trägt zur Ausgewogenheit bei. Manuela Kopezek wird uns als erfahrene Ayurvedaköchin dabei anleiten.

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