

# YOGA, MEDITATION UND AYURVEDA

in Maria Kirchentäl, einem Ort des Lichts und der Kraft in den Loferer Steinbergen



STILLE, NATUR  
& WANDERN

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

## TERMINE:

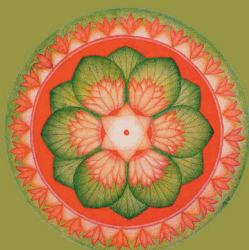
19. bis 21. Mai 2017 oder  
06. bis 08. Oktober 2017

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. Der Tagesablauf lässt Raum für Wanderungen, um die wundervolle Umgebung zu genießen.

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

Übernachtung: 21 Euro 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