

# YOGA, MEDITATION UND AYURVEDA

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



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

STILLE, NATUR  
& WANDERN

## TERMINE:

**28. - 30.06.2019 Die Geheimnisse des Yoga**

Einblicke in Nathamuni's Yoga Rahasya

**11. - 13.10.2019 Yogameditation**

Stärkung der tiefen Grundgefühle (Bhavas) Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Vergebung;  
ein Schweigetag!

Yoga und Ayurveda haben zum Ziel uns zu uns „Selbst“ zurückzuführen. Dabei unterstützen uns Yogaübungen in Verbindung mit dem Atemrhythmus, Sitz- und Gehmeditation 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 Kopeczek** 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

