

YOGA UND MEDITATION

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.

Yoga und Meditation haben zum Ziel uns zu uns „Selbst“, zu unserem tiefsten inneren Wesenskern zurückzuführen. Dabei unterstützen uns die Yogakörperübungen in Verbindung mit dem Atemrhythmus, Sitz- und Gehmeditation, das Tönen von Mantra-s und Phasen des Schweigens. Der Tagesablauf lässt Raum für Wanderungen, um die wundervolle Umgebung zu genießen.

TERMINE:

09.–12.05.2022 Integrale Yogameditation

Stärkung der tiefen Grundgefühle (Bhavas) Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Vergebung;
zwei Schweigetage!

Übernachtung mit Vollpension im Haus der Besinnung 140 €

09.–11.09.2022 Die Geheimnisse des Yoga

Einblicke in Nathamuni's Yoga Rahasya, Einführung in Mudra-s und Bandha-s.

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

Übernachtung 25 Euro pro Tag / Person (vor Ort zu zahlen)

Lebensmittel in Bioqualität werden auf die Teilnehmer umgelegt.

INFO UND ANMELDUNG

GABRIELE BRÜCKNER

TEL 08141 4587 | MOB 0160 914 310 80

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

DANA (Spende)
für die
KURSLEITER

