Yogawochenende für GenießerInnen

Yoga
Wellness
Vögel beobachten
Natur genießen

Von 13. bis 15. Sept. 2013

Asanas
Pranayama
Mantras
Meditation
Entspannung

Der Friedrichshof ist ein wunderschöner Landgasthof. Er liegt auf der Parndorfer Platte, die für Ihr mildes trockenes Klima im Herbst bekannt ist. Es gibt dort eine Sauna, aus der man direkt in den großen Natur-Badeteich springen kann – und einen besonders schönen Seminarraum mit Terrasse – und man serviert für uns ein leckeres „Schlemmerfrühstück".

Die Lange Lacke ist nicht weit, und natürlich auch der Neusiedler See. Zwischen den Yogaeinheiten könnten wir eine vogelkundliche Führung buchen – oder einen Ausflug nach Schloss Halbturn machen, und das Bernsteinzimmer besichtigen.
Oder einfach spazieren gehen, entspannen, saunieren, baden…

Ich praktiziere und unterrichte Yoga schon seit vielen Jahren. Meine Stunden basieren auf der Rishikesh-Reihe, und es sind Elemente aus dem Iyengar-Yoga, Kundalini-Yoga und vielen anderen Stilen enthalten. Mantras und das Harmonium begleiten die Stunden, und wir werden auch gemeinsam singen.

Yoginis mit Erfahrung werden sich ebenso wohl fühlen wie „sportliche" Yoganeulinge.

Ablauf: erste Einheit am Freitag um 16.00
zweite Einheit Samstag vor dem Frühstück, dritte Einheit Samstag um 16.00
vierte Einheit Sonntag vor dem Frühstück

Unterkunft: Euro 53,- im DZ oder 58,- im EZ pro Nacht, ca. 12 Euro für den Yogaraum

Yogalehrerin: Katja Kanti Podiwinsky Email: katpodvet@live.at Tel: 0676 5387078

0676387078 katpodvet@live.at
0676387078 katpodvet@live.at
0676387078 katpodvet@live.at
0676387078 katpodvet@live.at
0676387078 katpodvet@live.at
0676387078 katpodvet@live.at
0676387078 katpodvet@live.at
0676387078 katpodvet@live.at
0676387078 katpodvet@live.at
0676387078 katpodvet@live.at
0676387078 katpodvet@live.at
0676387078 katpodvet@live.at