



## Midsommer-Yoga Tagesretreat

Wir freuen uns dich bei unserem Tagesretreat willkommen zu heißen! Wir werden ein Feuer entfachen um die Wende von Yang zu Yin zu begehen, gemeinsam praktizieren, Kräuter sammeln und einen Kranz binden. Ein Feuerritual samt Kulinarik von veganer Midsommer-Suppe bis hin zu glutenfreiem Stockbrot rundet unseren nährenden Tag ab.

### Ablauf

- Treffen rund ums Feuer
- Faszienyoga, Herzmeditation, Reflexion, Feuerritual
- Stockbrot am Feuer zubereiten und gemeinsames Essen
- Kräuter sammeln und Kranz binden
- Yin Yoga

**Termin:** Samstag, 21.6., 10:00 – 16:00 Uhr | Sonnenwende & Weltyogatag

**Ort:** Im Garten der Emmaus CityFarm, Wiener Str. 127a, 3100 St. Pölten (bei Schlechtwetter indoor)

**Wertschätzung:** Frühbucher-Tarif (bei Anmeldung bis 30.5.) und Bring-a-friend-Tarif 90 Euro; regulärer Tarif 120 Euro

**Anmeldung:** bitte verbindlich per Mail unter [info@yogena.at](mailto:info@yogena.at)

Wir freuen uns auf die gemeinsame Sonnenwende!

Herzlich,  
Christina Kiehas