

yogena yoga



Sommer- frische

Yoga Wochenende

26. - 28. August 2022

IM SEMINARHOF SCHLEGLBERG

YOGA SOMMERFRISCHE

Yoga Wochenende im Seminarhof Schlegelberg 26. - 28. August 2022

Gesundheitsyoga & Faszienyoga & Yin Yoga

Es erwartet dich eine wunderbare Mischung unterschiedlicher Yogastile, die wir zu **Yoga in Achtsamkeit gegenüber unseren Bedürfnissen** verschmelzen lassen. Der Sommer steht in der TCM für das Element Feuer – für **Energie, Erkenntnis und Lebensfreude**. Das sind die zentralen Angelpunkte, denen wir uns in **ganzheitlicher Yoga-Praxis** widmen.

Der Seminarhof Schlegelberg

ist ein wunderbarer **Rückzugsort** umgeben von bewaldeter Natur. Uns steht das „Haus Einkehr“ mit einem schönen Seminarraum und Zugang zum Innenhof zur Verfügung. Gerne können wir auch im Freien praktizieren. Zusätzlich gibts einen kleinen Naturschwimmteich, Beachvolleyballplatz, Spa-Bereich und eine Feuerstelle. Wer möchte, kann sich im Bogenschießen üben. Kulinarisch werden wir regional verwöhnt.

Wohlbefinden & Energie

Angesprochen kann sich jeder fühlen, der Wohlbefinden sucht und Klarheit, Frische und Lebenskraft tanken möchte. Es ist sowohl Yoga-Neulingen wie auch Yoga-Erfahrenen möglich, an diesen Tagen der Sommerfrische teilzunehmen. Praktiziert wird nach den Gesichtspunkten von **Gesundheitsyoga**.

Die Seminar-Leiterin

Detaillierte Informationen zum Seminar-Ablauf erhalten Sie bei **Mag. Christina Kiehas**. Sie ist mehrfach zertifizierte Yoga- und Meditations-Lehrerin, verfügt über mehrjährige Unterrichts-Erfahrung und Ausbildungen in unterschiedlichen Yoga-Stil-Richtungen, leitet Aus- und Fortbildungen. Erreichbar ist Christina Kiehas, Gründerin von YogenaYoga, unter 0660 / 167 43 38 und info@yogena.at bzw. www.yogena.at

Termin: 26. bis 28. August 2022

Seminarpauschale: 225 Euro (Frühbucher-Boni: bis 30.4. 180 Euro, bis 30.6. 200 Euro) – die Preise verstehen sich inkl. UST

2 Übernachtungen samt Verpflegung: ab 186 Euro im **Seminarhof Schlegelberg** in 4681 Rottenbach, OÖ; Kontakt: Christine Ehebruster, +43 (0)664 / 73 474 955 & office@seminarhof-schlegelberg.at; www.seminarhof-schlegelberg.at

Anmeldung: verbindlich unter info@yogena.at; eine Stornierung ist nicht möglich, es kann eine Ersatzperson genannt werden.

Zeitplan für unsere Yoga Sommertage

Zum Ankommen, Freitag 26. August 2022

Anreise ab 12 Uhr

13:30 Zusammenkommen bei Kaffee, Kuchen und Obst

17:30 - 19:00 Yin Yoga, Meditation und Achtsamkeit

ab 19:00 Abendessen

Zum Eintauchen, Samstag, 27. August 2022

ab 7:00 Tee, Kaffee

7:30 - 9:00 Praxis

ab 9:00 Frühstück

13:00 Mittagessen

17:30 bis 19:00 Praxis

ab 19:00 Abendessen

In voller Kraft, Sonntag 28. August 2022

ab 7:00 Tee, Kaffee

7:30 - 9:00 Praxis

ab 9:00 Frühstück

bis 12 Checkout – danach zu verweilen, steht dir frei

Ich freu mich auf inspirierende gemeinsame Yoga-Tage!

Herzlich,

Christina