

Vorweihnachtliche Auszeit und Einkehr in genussvoller Gelassenheit, Energie tanken für Körper, Seele und Geist an einem besonderen Kraftplatz in der Südsteiermark:

Ashtanga Yoga Workshop Dezember 2017 Im Haus der Stille im Weingut Tauss

www.weingut-tauss.at

7. 12. – 10.12.

Ankunft 7.12. Nachmittag, frühe leichte Abendeinheit 7.12.

Morgeneinheit und Nachmittagseinheit jeweils 8.12. und 9.12.

Morgeneinheit 10.12., Abreise

Großer Frühstücksbrunch nach der Morgeneinheit und 4-gängiges Abendessen nach der Nachmittagseinheit, alles selbstgekocht von Frau Tauss, biologisch dynamisch nach Demeter, Schwerpunkt vegetarisch, auf Wunsch vegan, auf Wunsch Biofleisch und Biofisch aus der Region.

Schwerpunkte im Workshop

Wir üben gemäß unserer Atmung kraftvoll und leicht Sonnengröße, Stehpositionen, Sitzpositionen, gedrehte Positionen und Umkehrpositionen.

Den Abschluss bilden Atemübungen, Meditation und Entspannung.

Unsere kraftvolle Mitte spüren, bei sanfter, ruhiger und tiefer Atmung, wir erleben die Bewegung im Atemfluss, „einfach üben, ohne Absicht, und den Kopf dabei ausschalten.“

Positionen in Ruhe halten, unsere Grenzen wahrnehmen, loslassen, atmen und dadurch neue Freiräume schaffen. Wir fokussieren uns neu durch die Kräftigung unserer Muskulatur, durch Übungen, die Koordination, Konzentration, Balance und Beweglichkeit trainieren.

Grundlage ist AshtangaYoga, wir haben im Rahmen des Workshops Zeit, nach Lust und Laune zu philosophieren.

Kosten Übernachtung für 3 Nächte inkl Frühstücksbrunch und 4-Gang Abendmenü:

DZ Weisswein bei Doppelbelegung 232,50 pP

DZ Rotwein bei Doppelbelegung 256,50 pP

Sonnenwohnung 4er Belegung 271,50 pP

Erdwohnung 4er 253,50 pP

Hofwohnung 4er 244,50 pP

Das Zimmer bitte direkt buchen bei Frau Tauss, info@weingut-tauss.at, bitte dazu schreiben YOGAWORKSHOP KatharinaStögmüller, 7.12.-10.12.

Kursbeitrag Yogaworkshop im Haus der Stille: €165,00/€180,00

€165,00 Frühbuchenbonus bis 25.10.2017

Bitte den Kursbeitrag überweisen an:

Mag.KatharinaStoegmueller AT241200050996768101

Bitte unbedingt Name und Verwendungszweck dazuschreiben!

Equipment im Haus der Stille; Yade Yoga Matten, Decken, Kissen, Gurte, Tee's und Wasser, Bücher, CD's, Kerzen, W-lan, Bluetooth fähige Soundanlage.

-