



QI GONG TRIFFT KUNDALINI YOGA UND GENUSS SAMSTAG, 03.08.2024

Gönn Dir einen Tag in der romantischen Scheune, wo wir die Wonne des Lebens fühlen und erleben....

... Kundalini Yoga & Qigong, Atemtechniken, geführte Meditation, das Element Feuer im Sommer – Herzensfeuer!

Heilung kann nur in der Ruhe stattfinden.

Ankunft ab 9.30 Uhr, um Dir Deinen Platz einzurichten und anzukommen.

Beginn um 10.00 Uhr mit einer Willkommensrunde gefolgt von einer Mediation zum Ankommen und Verwurzeln, Aktivieren des Beckenbodens ...gefolgt vom Gesundheitstanz um die Freude des beginnenden Tages so richtig zu spüren.



Bei Schönwetter bereiten wir gemeinsam in unserer Outdoor Küche ein vegetarisches Mittagessen mit frischen und regionalen Zutaten nach den 5 Geschmacksrichtungen aus dem Ayurveda zu.

Nach der Mittagspause folgt es eine regenerative Kundalini Yoga Kriya für das Drüsen- und Nervensystem. Wir dehnen unsere Energien aus und finalisieren diese schöne Erfahrung mit einer sanften Yogameditation und einer geführten, schamanischen Reise für Dein körperliches und geistiges Wohlbefinden.

Therapeuten Symposium, am 31. August 2024

Es erwartet Dich ein abwechslungsreicher Tag mit Kollegen und Freunden von uns, die ihr praktisches Wissen an Dich weitergeben und zeigen Dir gute Tipps für einen erfolgreichen und freudvollen Alltag.

Sommer, Bewegung, Atmung, Entspannung, Klangschalen, Spüren + Fühlen...

Auch an diesem Tag kommt der kulinarische Genuss nicht zu kurz!

Ort: Freischling7

1. 3564 Schönberg am Kamp

Termine: **Samstag, 03.08.2024 10.00Uhr – ca. 18.00Uhr**

Samstag, 31.08.2024 10.00Uhr – ca.18.00Uhr

Die Termine sind unabhängig voneinander buchbar, aber natürlich auch gemeinsam!

Preis: 140 Euro pro Veranstaltung

Bei Buchung beider Termine bekommst Du einen Rabatt von 10%!

Verpflegung: Getränke, Obst + Nüsse, vegetarisches Mittagessen + Jause

Mitbringen: gute Stimmung!! - Yogamatte, Decke, Wasserflasche, weiches Tuch für Deine Augen! Kleidung für Outdooraktivitäten- auch bei schlechtem Wetter! Bitte nimm Dir eine dicke und bequeme Unterlage und dem Wetter angepasste Yogabekleidung mit, die Scheune ist rustikal!

Anmeldung: unter info@michaelahauser.at und office@verabachner.at

Es ist nur eine begrenzte Teilnehmeranzahl von 15 Personen/Tag möglich!

Vera

Bachner

0699 / 1313 6666

Office@VeraBachner.at



Michaela

Hauser

0664 / 32 52 633

Info@MichaelaHauser.at



WIR FREUEN UNS AUF DEIN KOMMEN!