



Freischling 7
3564 Schönberg am Kamp
Tel.: +43 664 325 26 33
info@michaelahauser.at
www.michaelahauser.at

KUNDALINI YOGA TAGESRETREAT IN FREISCHLING



Gönn Dir einen Tag Auszeit in meiner Scheune und erfahre die Qualitäten von innerer Kraft und Gelassenheit im tiefen Kontakt zu Dir.

KUNDALINI YOGA FÜR DAS WASSERMANNZEITALTER

Teil 1

SAMSTAG, 28. August 2021 von 10.00 – 20.00 Uhr

Tagesablauf:

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

Bitte nimm Dir eine dicke und bequeme Unterlage und dem Wetter angepasste Yogabekleidung mit, die Scheune ist rustikal!

Beginn um 10.00Uhr mit Willkommensrunde und Einführung in die Bedeutung des Wassermannzeitalters gefolgt von einer zweistündigen Kriya mit speziellen Atemtechniken, einem Kundalini Yoga Set und einer anschließenden Meditation.

Abhi bereitet uns frisch ein indisch - vegetarisches Mittagessen nach den 5 Geschmacksrichtungen aus dem Ayurveda zu.

Nach der Mittagspause gibt es einen regenerativen Yoga Walk über unser Hochfeld und erneuern unsere Energie in der Weite der Landschaft.

Nach einer Erfrischung mit einem Chai (ayurvedischer Gewürztee) und Kuchen starten wir durch mit einer sanften Yogameditation und vollenden diesen lichten Tag mit einer Yoga Nidra Session für Deine körperliche und geistige Tiefenentspannung.

Zum Finale des Tages entzünde ich das Agni Hotra Feuer um **19:42:42Uhr!**

Ayurveda

Kundalini Yoga

Ortho-Bionomy®

MHonig



Freischling 7
3564 Schönberg am Kamp
Tel.: +43 664 325 26 33
info@michaelahauser.at
www.michaelahauser.at



Abhinav Durgesh Singh kommt aus Indien und studiert in Deutschland. Er ist ein wunderbarer Koch und hat ein großes Wissen über das vedische Kundalini Horoskop. Wenn Du Kenntnisse der englischen Sprache hast, kannst Du Dir ein Horoskop von ihm erstellen lassen. Dazu bräuchte er Deinen Namen, Geburtstag + wenn möglich die Geburtsstunde und Ort und die vollständigen Namen Deiner Eltern! Er errechnet Dein Horoskop vorab und am 28. August bespricht er es mit Dir durch. Falls Du Interesse hast, gib mir bitte Bescheid und ich leite Deine Daten an ihn weiter.
Kosten: 50 Euro

KUNDALINI YOGA FÜR DAS WASSERMANNZEITALTER - Transformation Teil2

SAMSTAG, 25. September 2021 von 10.00 – 19.00 Uhr

An diesem Tag transformieren wir unser Wissen in Weisheit und stärken unser Energiesystem (Nerven- und Drüsensystem) für den Herbst!

Genaue Informationen für diesen Tag folgen! Die Termine sind unabhängig voneinander buchbar, aber natürlich auch gemeinsam!

Anmeldung für 28.08. und/oder 25.09. 2021 unter:

info@michaelahauser.at

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

Kosten/Tag incl. Getränke, Mittagessen + Jause: 110 Euro

Ich freue mich sehr auf eine gemeinsame, yogische Zeit in dem außergewöhnlichen Ambiente meiner Scheune um die Herausforderungen des Lebens mit Souveränität zu meistern!



Ayurveda

Kundalini Yoga

Ortho-Bionomy®

MHonig