

 **yogena yoga**



Auszeit **im Salzburger Land**

Yoga mit Wandern und Kräutern in Rauris

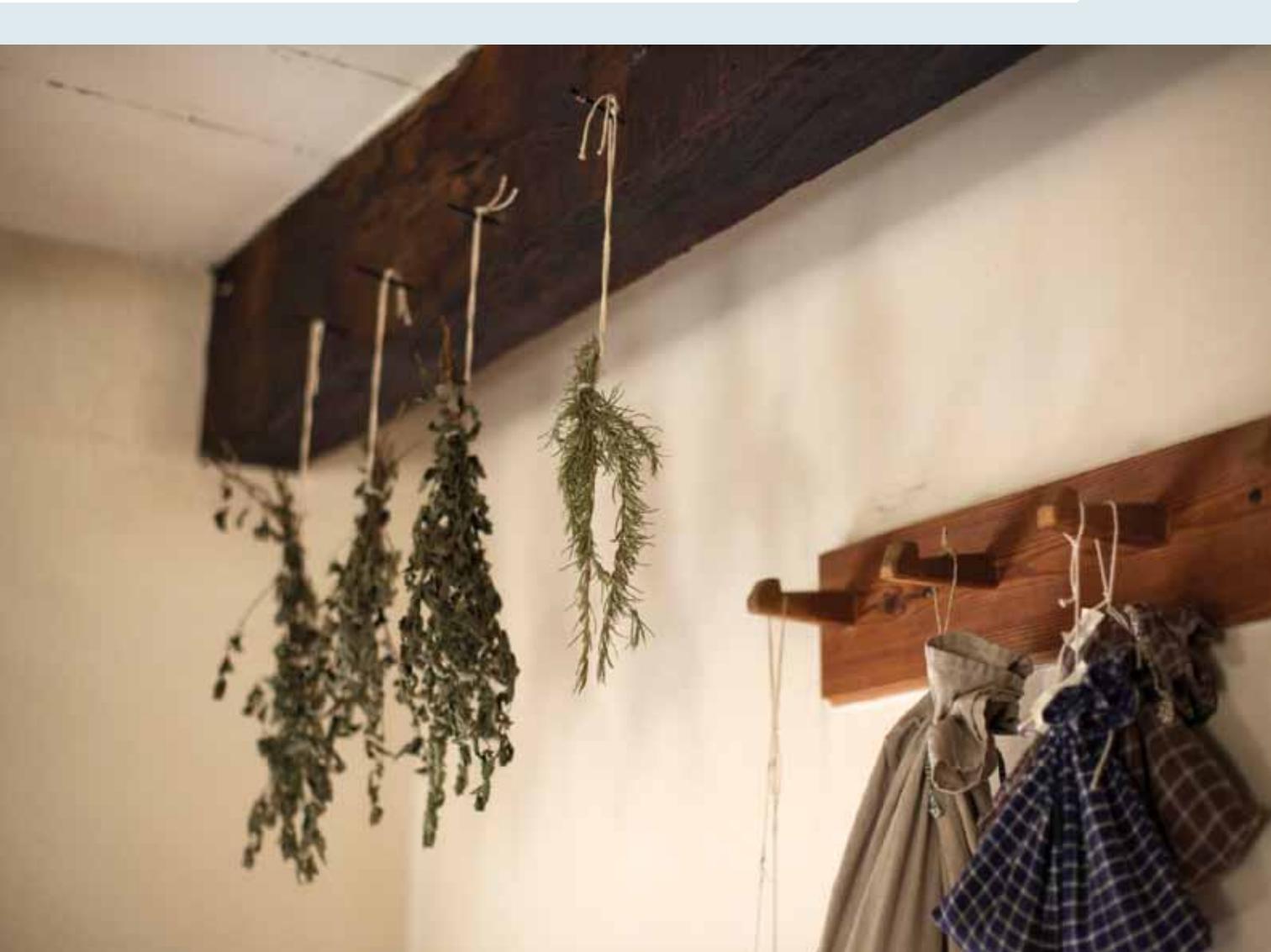
09. 05. - 13. 05. 2018



Auszeit – *Loslassen & Entspannen*

Yoga und Natur greifen ineinander über, bieten dir ein Feld der Freude, der Energie und Entspannung. Neben der Kraft und Sonne, die du beim Kräutersammeln und Wandern tankst, unterstützt eine ausgleichend wirkende Yoga-Praxis dein Wohlfühl – von der Meditation im Fluss bis hin zum sanften Yin-Yoga.

Finde Raum zum Zentrieren, zum Wohlfühlen, inmitten wunderbarer Natur, die zur Praxis im Freien einlädt.



ANKOMMEN, MITTWOCH, 09.05.2018

AB 12:00 **ANREISE**
OBST, KUCHEN, KAFFEE & TEE
16:30 - 18:00 **BESUCH IM BAUERNLADEN**
KRAFTVOLLES YOGA BEI DER BUCHEBENER KIRCHE
ABENDESSEN IM "BODENHAUS"

KRAFT TANKEN, DONNERSTAG, 10.05.2018

7:30 - 9:00 **YOGAFLOW AM MORGEN**
9:15 **FRUEHSTUECK**
OBST, KUCHEN, KAFFEE & TEE
13:00 **KRAFTPLATZWANDERUNG** AM TALENDE MIT
MEDITATION UND ESSEN IM "BODENHAUS"
19:30 - 20:30 **YIN-YOGA**

KRAEUTERREIGEN, FREITAG, 11.05.2018

7:30 - 9:00 **YOGA AM MORGEN**
9:15 **FRUEHSTUECK**
KRAEUTERWANDERUNG MIT ROMANA, AUFSTRICHE UND
SUPPE
16:30 - 18:00 **OBST, KUCHEN, KAFFEE & TEE**
YOGA
GEMEINSCHAFTS-ESSEN
- JEDER TRAEGT ZUM ESSEN BEI

WANDERLUST, SAMSTAG, 12.05.2018

8:00 **FRUEHSTUECK**
8:45 **AUFSTIEG ZUM GRUBERECK** (RD 2,5 H)
MIT MEDITATION
16:30 - 18:00 **OBST, KUCHEN, KAFFEE & TEE**
YIN-YOGA
ABENDESSEN AUS DER PFANNE UND
ZIMMERGEWEHRSCHIESSEN

ENERGIEVOLL, SONNTAG, 13.05.2018

8:00 - 9:30 **SANFTES YOGA AM MORGEN IM FREIEN**
9:45 **FRUEHSTUECK**
ABREISE

Auszeit - Kraft & Freude

Harriet heißt uns für Yoga, Wandern und Kräuter-Lehrgang im ‚Haus Auszeit‘ willkommen. Gemeinsam mit Romana bietet sie dir in Rauris eine liebevolle Basis zum Rasten und Genießen von Yoga und Natur. Hier kannst du deine Seele baumeln lassen, hier kannst du auf Erkundung gehen.

Wir führen dich zu besonderen Kraft-Plätzen und wunderschön anmutenden Orten, die zu Yoga und Meditation im Freien einladen. Du lässt deinen Blick von Bergen und Wiesen rund um Rauris in die Ferne schweifen. Romana entführt auf Kräuter-Wanderung samt Verarbeitung.

Die Kosten von 693 Euro verstehen sich alles inklusive. Sie beinhalten 7 Yoga-Einheiten, wie auch Meditationen; sie umfassen weiters Übernachtungen und Verpflegung wie auch Raummieten und geführte Wanderungen samt Kräuterwanderung. Kleine Programm-Änderungen werden je nach Wetter vorgenommen. Anmelden kannst du dich über info@yogena.at, die Buchung erfolgt anschließend über das ‚Haus Auszeit‘ unter office@rauris-auszeit.at Wir bitten um deine verbindliche Anmeldung bis 30. April 2018

MAG. CHRISTINA KIEHAS, YOGENA YOGA - YOGA & NUAD
+43 (0)660 167 43 38, INFO@YOGENA.AT
WWW.YOGENA.AT

HARRIET PIRCHNER, HAUS AUSZEIT
+43 650 539 7277, OFFICE@RAURIS-AUSZEIT.AT
WWW.RAURIS-AUSZEIT.AT