

YOGAKURSE • MEDITATION • WORKSHOPS • AUSBILDUNGEN
URLAUB • BEGEGNUNG • RÜCKZUG



Oster-Retreat am Yogahof Kukmirn 24. - 28. März 2024

Inmitten unserer malerischen Umgebung bieten wir bei unserem Oster-Retreat die Möglichkeit, tiefer in die verschiedenen Aspekte des Klassischen Yoga einzutauchen und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es werden alle Stufen des Yoga-Sutras nach Patanjali in einer ganzheitlichen Yogapraxis geübt.

Yama und Niyama: Erfahre die ethischen Grundlagen des Yoga

Asana-Praxis: Vertiefe deine körperliche Praxis durch die Erforschung von Haltungen, um die Ausrichtung und Stabilität zu verbessern.

Pranayama: Atemübungen, um die Lebensenergie zu regulieren, Stress abzubauen und die Konzentration zu fördern.

Pratyahara: Lerne, Deine Sinne nach innen zu lenken, um eine bewusste Rückzugsmöglichkeit von äußeren Reizen zu schaffen.

Dharana/Dhyana: Konzentrationsübungen zur Beruhigung des Geistes als Vorbereitung für die Meditation.

Zeit für Satsang, gemeinschaftliche Zusammenkünfte für spirituellen Austausch und Inspiration, und **freie Zeit für Reflexion und Entspannung** runden das Yogaprogramm ab.

Das Retreat richtet sich an alle Yoga-Begeisterten, unabhängig von ihrem Erfahrungsniveau. Das Programm wird individuell für alle Konstitutionen angepasst.



Yogahof KUKMIRN

info@yogahof-kukmirn.at

+43 644 91 44 007

yogahof-kukmirn.at

Kontakt: Andrea Haas

International geprüfte Yogalehrerin

Vollmitglied 500+ YVO

Cranio Sacral CSIR & Shiatsu-Praktikerin

Yogaschule SÜDBURGENLAND

Die Yogaschule Südburgenland bietet Kurse, Seminare, Workshops und entwicklungsorientierte Yogalehr-Ausbildungen an. Die Praxis umfasst Hatha, Raja, Kriya und Tantra Yoga in sanfter und intensiver Form und integriert alle acht Glieder des Astanga-Weges des Patanjali.

info@yogaschule-suedburgenland.at

+43 644 350 40 26

yogaschule-suedburgenland.at

Kontakt: Horst Buchebner

International geprüfter Yogalehrer

Vorstand der Yoga Vereinigung Österreich

Yogapraxis seit 2007

KOSTEN

20 STUNDEN UNTERRICHT, UNTERKUNFT UND
VEGETARISCHE VERPFLEGEUNG:

4 Nächte im Doppelzimmer: ab € 740 / Person

Einzelzimmerzuschlag: € 25 / Person / Nacht

Ortstaxe: € 2,50 / Person / Nacht

Retreat-Start: 17:00 Uhr (Anreise ab 15:00 Uhr)

Retreat-Ende: 12:00 Uhr

YOGAHOF & YOGASCHULE

Zellenbergstrasse 15

7543 Kukmirn

Südburgenland

Österreich