

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



Herbst-Retreat am Yogahof Kukmirn

27. - 31. Oktober 2024

Die Integration der acht Angas, der acht Stufen des Ashtanga Yoga nach Patanjalis Yoga Sutras, verspricht eine tiefgreifende Erfahrung für jede Yogini und jeden Yogi.

Die Herbstzeit ist eine Zeit des Übergangs, in der sich die Natur verändert und sich auch unser Körper auf den Winter neu ausrichtet. Die Praxis des Yoga, insbesondere in einer achtsamen Form, ermöglicht es uns, diesen Übergang bewusst zu erleben und unsere Resilienz für die kommenden Monate zu stärken.

Die Aktivierung des Immunsystems durch spezielle Übungen ist besonders in der Herbst- und Winterzeit von Bedeutung, da sich unser Körper in dieser Jahreszeit mit besonderen Herausforderungen auseinandersetzen muss. Die Kombination aus Asanas, Pranayama, und Meditation kann dabei helfen, unseren Körper zu stärken und unsere Widerstandsfähigkeit gegenüber Krankheiten zu verbessern.

Die Integration selten in der Praxis durchgeführter Übungen verspricht eine Vielfalt und Tiefe, die es ermöglichen, neue Aspekte des Yoga zu entdecken.

Das Retreat richtet sich an alle Yogaübenden, unabhängig von ihrem Erfahrungsniveau.

Horst Buchebner hat eine langjährige Unterrichtserfahrung und freut sich auf die gemeinsamen Yogaerfahrungen und den Austausch im Satsang.



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

Yoga praxis seit 2007



KOSTEN

20 STUNDEN UNTERRICHT, UNTERKUNFT UND
VEGETARISCHE VERPFLEGEUNG:

4 Nächte im Doppelzimmer: ab € 730 / Person
Einzelzimmerzuschlag: € 25 / Person / Nacht
plus 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