



YOGA & AYURVEDA

von 01. bis 04. September 2016 am biologisch dynamischen Weingut Taus

Yoga und Ayurveda sind Schwesterdisziplinen. Beide verbindet, dass sie Gleichgewicht im Körper, im Verstand, in den Emotionen & im Seelenleben schaffen. Im Zuge dieses Wochenendes werden wir lernen die beiden „Methoden“ verknüpfend einzusetzen und **Harmonie in uns zu kreieren**. Du lernst:

- * deine individuelle Konstitution (besser) kennen
- * wie du abgestimmt auf deine Natur harmonisierend Yoga übst & dich ernährst
 - * die Wirkung der einzelnen Kriyas & Pranayamas auf die Doshas kennen
 - * Agni fördernd & PITTA ausgleichend zu kochen (Sommerzeit = PITTA)

Zudem sollen **Qigong**, verwöhnende **Massagen**, **entspannende Zeit** am Pool oder in den umliegenden Weingärten & Wäldern nicht fehlen.

// Programm von Donnerstag bis Sonntag //

***Do, 01. Sept**

- ab 14:00 individuelle Anreise
- 16:00 bis 17:00 VATA beruhigender Tee, Begrüßung & Einführung in Ayurveda
 - 17:00 bis 18:15 VATA ausgleichende Yoga Praxis & Pranayama
 - 18:30 gemeinsames Abendessen

***Fr, 02. Sept**

- 07:30 bis 09:30 Pranayama & Ashtanga Yoga Praxis (LED PRIMARY)
 - ab 09:30 Frühstück
 - ZEIT FÜR DICH
- 14:00 bis 18:00 AYURVEDA WORKSHOP „PITTA“ (Theorie & Kochen)
 - 18:30 gemeinsames Abendessen

***Sa, 03. Sept**

- 07:30 bis max. 10:00 Pranayama & Ashtanga Yoga Praxis (MYSORE STYLE) oder von 08:00 bis 09:00 Qigong im Weingarten
 - ab 09:00 Frühstück
 - ZEIT FÜR DICH
 - 15:00 Nachmittagsnack
 - 16:00 bis 17:00 Qigong im Weingarten
- 17:00 bis 18:30 AYURVEDA WORKSHOP (Theorie & Fragen)
 - 18:30 gemeinsames Abendessen
 - ab 20:00 gemeinsames Abendprogramm (optional)



*So, 04. Sept

- um 07:30 – max 10:00 Pranayama & Ashtanga Yoga Praxis (MYSORE STYLE)
 - ab 09:30 Frühstück
 - ZEIT FÜR DICH
 - 14:30 Nachmittagssnack
- ab 15:15 Ausklang (sanfte Yoga Praxis, gemeinsamer Tee & abschließende Fragen)
- ab 17:00 individuelle Abreise

//Seminargebühr//

€ 225 pro Person

(exkl. Übernachtungen/Essen; exkl. Massagen & Anreise)

Fahrgemeinschaften werden gerne von mir organisiert.

	Seminargebühr	Preis Unterkunft (inkl. Verpflegung: Frühstück, Nachmittagssnack & 4-gängiges Abendessen)	Gesamtpreis pro Person inkl. Seminargebühr & Unterkunft für 3 Nächte & Essen
Altbauwohnung (3-)6 Personen	€ 225,00	Bei 6 P. € 188,00	€ 413,00
Erdenwohnung - Belegung als 4er (plus 1 mögl.)	€ 225,00	Bei 4 P. € 237,50	€ 462,50
DZ Weißwein pro Person	€ 225,00	€ 252,50	€ 477,50
DZ Rotwein pro Person	€ 225,00	€ 276,50	€ 501,50
Weißwein Einzelzimmer	€ 225,00	€ 318,50	€ 543,50

//Ganzheitlich & bewusst//

Yoga ist nicht nur ein Üben von Haltungen, sondern eine Lebenseinstellung. Umso wichtiger war es mir einen Ort für dieses Retreat zu finden, der nicht nur Wert auf gutes und gesundes Essen legt, sondern achtsam mit der Umwelt umgeht.

Alice und Roland Tauss betreiben dieses Weingut im Einklang mit der Natur.

*Gib bei der Anmeldung einfach bekannt, ob du dich vegetarisch oder vegan ernährst!

ASHTANGA YOGA (für alle Levels)

Ist eine traditionelle Yoga Form, die aus einer festgelegten Abfolge von Asanas besteht. Üblicherweise wird im Mysore Style geübt: jeder Übende/jede Übende praktiziert für sich selbst, doch trotzdem in einer Gruppe. So kann man für sich passend, im eigenen Atemtempo, abgestimmt auf die eigene Konstitution, üben und wird von mir durch Adjustments unterstützt.

AYURVEDA

Ayurveda, „Wissen vom Leben“, ist eine traditionelle indische Heilkunst. Gemäss dem Verständnis im Ayurveda setzen sich Gesundheit und Wohlbefinden aus der richtigen Ernährung, dem richtigen Verhalten (im Denken, Sprechen und Bewegen), der richtigen Medizin, sowie der richtigen Therapie zusammen.



PRANAYAMA: bewusstes Atmen

Pranayama bedeutet die „Anhaltung oder Erweiterung der Lebensenergie“. Es handelt sich um Atemübungen zur Energielenkung (Prana). Blockaden in den Nadis (Energiebahnen im Körper) werden gelöst, so dass Prana im Körper frei fließen kann.

QIGONG (für alle Levels)

Bewegung, Atmung & Meditation.

Eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.

//TEAM//

Jessica Mallaschitz, Yoga / Ayurveda / Pranayama & Organisation

Ich hatte das Glück in einer sehr „offenen“ Familie aufzuwachsen, ganzheitliche Praxis & Ernährung begleiten mich schon mein ganzes Leben. Nach Intensivausbildungen in Asien & Österreich unterrichte ich seit 2012 Yoga, Ayurveda und Pranayama in Graz.
Ich unterrichte, was ich selbst täglich übe & wonach ich lebe!

Daniela Thomas, Ayurveda

Köchin aus Leidenschaft. Neben ihrem herausfordernden Job im Kundenservice Management verbringt Daniela ihre Freizeit auf der Yogamatte und mit kreativer „Handarbeit“, vor allem Kochen. Sie ist ein Naturtalent, das österreichische Traditionsküche mit ayurvedischer Gewürzkunde gelungen vereint.

Kurt Mallaschitz, Qigong

Ausgebildeter Shaolin Qi Gong Lehrer / Weiterbildung in Hsin Tao.

Anna Mallaschitz, Massage

Ausgebildete medizinische Masseurin / Fortbildungen in u.a. chinesischer Fußreflexzonenmassage, Dorn-Preuss Methode, Aromatherapie & Kinesiologie.

Melde dich an unter:

jessica.mallaschitz@wahrhaftich.at

www.wahrhaftYoga.at



Wahrhaft Yoga

