



Ein Sommer in Bewegung, voller Aktivität und Leben!

Am wunderschönen Stierbauerhof von Gudrun und Helga in Neudorf (St. Andrä-Höch), der zwar ganz ohne Rinder ist, aber auf dem sich Hühner, Hunde und Katzen tummeln, die gerne auch gestreichelt werden, genießen wir die Natur und die Sonne. Teilweise sehr bewegt im Yogaraum oder auf der Wiese, aber auch dazwischen mit genügend Pausen um einfach die Seele baumeln zu lassen.

Wir werden...

- * den Morgen mit Yoga beginnen
- * genüsslich & ausgiebig spät "frühstücken", mit Produkten vom Hof & aus der Umgebung
- * in den Pausen alleine, oder gemeinsam spazieren, in der Wiese, unter dem Himmel und den Bäumen liegen, entspannen, verdauen oder einen Buschenschank gleich in der Nähe besuchen ;) Das Gelände ist jedenfalls so groß, dass du auch ganz für dich sein kannst! <3
- * einen intensiven Nachmittags-Workshop erleben. Thema: "jump, jump, jump..."
- * gemeinsam singen, tanzen oder auch nur lauschen
- * ein 3-gängiges Abendessen genießen...u.v.m.

//Programm im Detail von Freitag bis Sonntag//

***Fr, 01. Sept**

- Anreise bis 17:00
- ca. 17:15 - 18:00 Einstimmen & Durchatmen (Meditation & Pranayama)
- leichtes Abendessen
- Chanten oder Kirtan **

***Sa, 03. Sept**

- 08:00 - 08:30 Selbst-Praxis (Pranayama, Meditation oder Asana)
- 08:30 bis max. 10:30 Ashtanga Yoga Praxis (MYSORE STYLE)
- ab 10:00 Frühstück/Brunch
- ZEIT FÜR DICH
- 16:00 bis 18:00 WORKSHOP „jump, jump, jump...“
- 18:45 gemeinsames Abendessen

***So, 04. Sept**

- 08:00 - 08:30 Selbst-Praxis (Pranayama, Meditation oder Asana)
- 08:30 bis max. 10:30 Ashtanga Yoga Praxis (MYSORE STYLE)
- ab 10:00 Frühstück/Brunch
- ab 13:00 - ca. 14:30 Singen/Chanten in der Wiese & atmen
- ab 15:00 individuelle Abreise

** Änderungen vom Ablauf am Freitag Abend noch möglich, da noch nicht ganz fix ist, ob uns Andrea Hufnagel (Musiklarium) mit ihrer wunderbaren Stimme und mit Hang zu den Mantren begleiten wird. Es wird aber auf jeden Fall gesungen und gerne auch getanzt! :)

PREIS

	Seminargebühr	Preis Unterkunft (inkl. Verpflegung: Frühstück, leichtes Abendessen am Fr, 3- gängiges Abendessen am Sa & Ortstaxe)	Gesamtpreis pro Person inkl. Seminargebühr & Unterkunft für 2 Nächte & Essen
Übernachtung im 5-Bett Zimmer	€ 170,00	€ 91,50 (pro Person/für 2 Nächte)	€ 261,50
Übernachtung im Doppelzimmer	€ 170,00	€ 101,50 (pro Person/ für 2 Nächte)	€ 271,50

Anreise in der Fahrgemeinschaft oder auch mit Öffis möglich (S-Bahn: 30-40 min von Graz entfernt, je nach Verbindung> wir holen dich gerne vom Bahnhof ab.)

//Ganzheitlich & bewusst//

Yoga ist nicht nur ein Üben von Haltungen, sondern eine Lebenseinstellung. Umso wichtiger war es mir wieder einen Ort für dieses Retreat zu finden, der nicht nur Wert auf gutes und gesundes Essen legt*, sondern achtsam mit der Umwelt umgeht. Der Hof ist umgeben von wunderbaren Wiesen, du kannst dir jederzeit Pölster oder Decken schnappen und dich in die Natur zurückziehen. **Auch wenn du dir ein Zimmer teilst, gibt es genügend Raum für´s Allein sein. Selbst der Yogaraum verfügt über ein eigenes Bad, solltest du ein stilles Örtchen suchen ;)**

Es gibt **kein** Einzelzimmer und auch nur **zwei** Doppelzimmer. Das Retreat ist daher auf **9 TeilnehmerInnen** beschränkt. Zelten & Übernachten in der Wiese ist möglich.

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

ASHTANGA YOGA (All 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. Im **Nachmittags-Workshop** werden wir ganz schön ins Schwitzen kommen, an Chaturanga, Arm-Balances und Core-Strength arbeiten um r „**jump-through & back**“ zu verbessern.

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.

//TEAM//

Jessica Mallaschitz, Yoga / Pranayama / Chanten & Organisation.

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!

Florian Schneeberger, Assistenz Yoga

Florian übt bei & mit mir Ashtanga Yoga seit 2013. Er unterrichtet nach Aufhalten in Asien Ashtanga Yoga, im Besonderen die **Traditional Count** Einheit. Zudem assistiert er mir in den Mysore Einheiten. Im Retreat wird er mit mir gemeinsam den Nachmittags-Workshop halten.

Melde dich an unter:

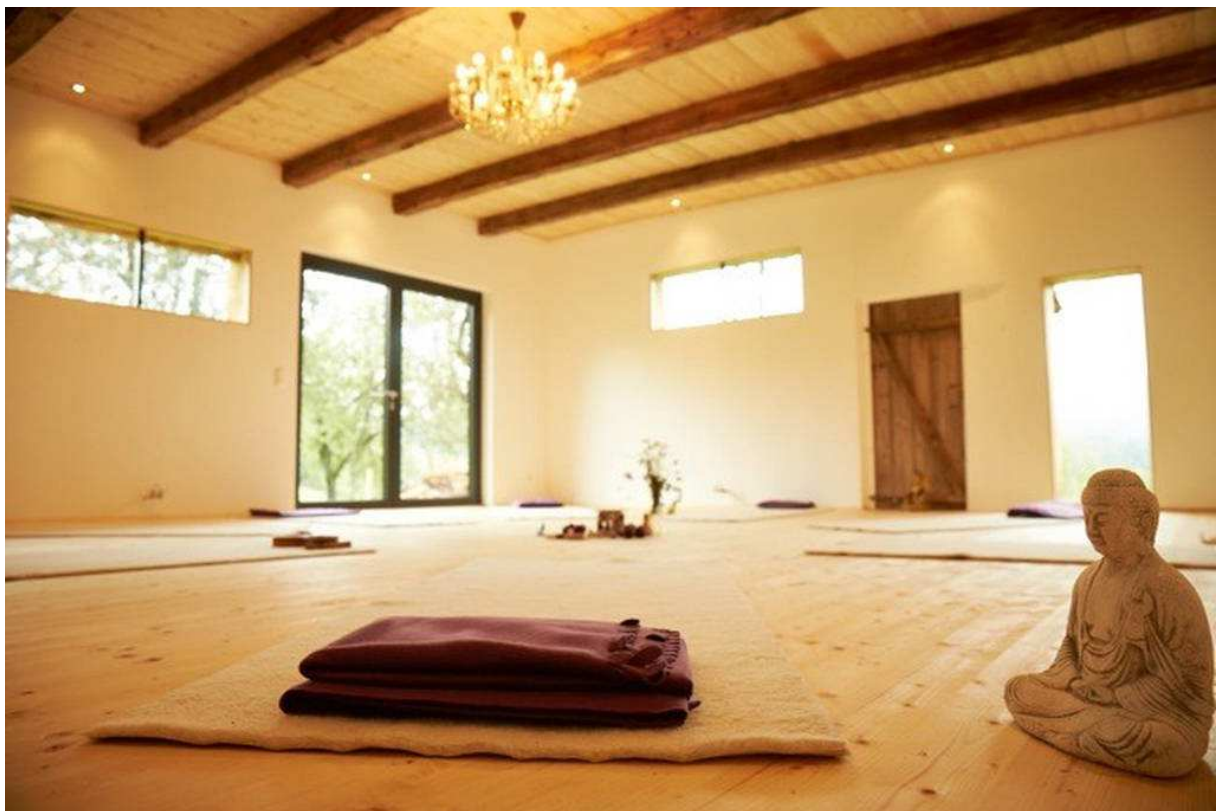
jessica.mallaschitz@wahrhaftich.at

www.wahrhaftYoga.at



Wahrhaft Yoga

Ein paar Eindrücke vom Stierbauerhof:



Melde dich an unter:

jessica.mallaschitz@wahrhaftich.at

www.wahrhaftYoga.at



WahrhaftYoga