

WOCHENENDSEMINAR
YOGA
PRANAYAMA
MEDITATION

**IM SEMINARHOF
SCHLEGLBERG**

in Rottenbach bei Schärding
Österreich

vom **19. – 21.07.2024**
Freitag - Sonntag

Seminarhof Schleglberg

befindet sich im Hausruckviertel in der Nähe von Passau und Schärding in Oberösterreich. Ein historisches Anwesen mit verschiedenen Häusern bietet mit seinem Seminarraum, dem Spa-Bereich und den Zimmern einen wunderbaren Ort für das Yogawochenende. Viele Infos sind unter www.seminarhof-schlegelberg.at zu finden.

Unterbringung & Essen

Es besteht die Möglichkeit der Unterbringung in Einzel- und Doppelzimmern, jeweils mit eigenem WC und Dusche. Die hauseigene Küche versorgt uns mit allen Speisen.

Kursablauf

Freitag, 19.07.

Ab 12 Uhr Anreise

16:30 – 18:00 Yoga, Asanapraxis

Abendessen

20:00 – 21:00 Einführung in die
Meditationspraxis

Samstag, 20.07.

7:00 – 7:45 Pranayama, Meditation
- optional-

9:15 – 12:00 - Frühstück -
Yoga aktiv

16:00 – 18:00 - Mittagessen/Pause -
Yogaeinheit passiv mit
Einführung in Pranayama

- Abendessen -

Sonntag, 21.07.

7:00 – 7:45 Pranayama, Meditation
-optional-

9:30 – 12:30 Frühstück
Yogaeinheit/Meditation

Mittagessen
Ende/Abreise

Asanas (Körperhaltungen) aktiv und regenerativ , Atemübungen (Pranayama) und Meditation werden die wesentlichen Bestandteile dieser Yogatage sein.

Unser Anliegen ist die Vermittlung der Einheit von Asana- Atem- und Meditationspraxis. Die Kombination mit der intensiven und detaillierten Yogaanleitung und Praxis in der Tradition von B.K.S Iyengar und den Unterweisungen zur Atem- und Meditationspraxis sollen zu (yoga-)reichen Erfahrungen beitragen. Yogapraxis ist erwünscht, es muß aber nicht speziell Marma- oder Iyengar-Yoga sein!!

Kosten

Kursgebühr : 180,00 Euro

Kosten für Unterbringung/VP:

im EZ/2Nächte 196,00 Euro
DZ/2Nächte 174,00 Euro

plus Kurtaxe in Höhe von 2,40Euro
Die Anzahl der Einzelzimmer ist begrenzt!

**Anmeldungen bitte bis spätestens
25.06.!!!**

Stornogebühren: bis 3 Wochen vor Seminarbeginn kostenfrei; danach gelten die Stornogebühren lt. Homepage vom Seminarhaus Schleglberg.

Buchung einzelner Tage oder komplett ohne ÜN auf Anfrage!

Anmeldung

Anmeldung bitte telefonisch oder per Email unter manuelafeulner@web.de
mobil 01577-2064683 Manuela

Die Platzzahl ist begrenzt, ebenso die Anzahl an Einzelzimmern.

Aufgrund der Stornobedingungen des Hauses **Anmeldungen bitte bis spätestens 25.06.!!!**

Bei Anmeldung wird um eine Anzahlung in Höhe von 100 Euro gebeten.

MANUELA FEULNER

absolvierte eine 3-jährige Marma-Yoga-Ausbildung am Yogaforum in München Anfang der 90iger Jahre. Weiterbildungen in der Yogapraxis nach B.K.S Iyengar. Zusatzausbildung in MBSR, mindfulness based stress reduction (einer Form der Achtsamkeitsmeditation). Sie unterrichtet seit fast 30 Jahren in Regensburg.

Mehr könnt ihr erfahren unter www.yoga-ananda-regensburg.de

REINER BRAUN

absolvierte die 3-jährige Marma-Yoga-Ausbildung und praktiziert Yoga bereits seit den 80iger Jahren. Seit über 25 Jahren Weiterbildungen und Praxis in Iyengar Yoga, Pranayama und Meditation. Zusatzausbildung in MBSR und Meditation. Er unterrichtet seit über 20 Jahren in Regensburg und Umgebung

www.yoga-ananda-regensburg.de