





Yoga pure Frühlingsseminarseminar „Earth Wind & Fire“

17./18.3.2012 / Beginn 15.00 Ende 16.00

Teichwirt Bad Aussee

Wir tauchen ein in den natürlichen Tanz der Elemente, suchen das ausgeglichene Miteinander, sich nährend, ergänzend – immer in Bewegung und in sich still und kraftvoll...

-  Theorie und Praxis zu den Grundelementen des Lebens –Erde, Feuer, Wasser, Luft
-  Klassische Asanas aus dem Hatha Yoga - Körperübungen zur Anregung und Ausgleich des Energieflusses
-  Pranayama – Atemübungen zur Reinigung des Körpers und des Energiesystems und zur Erhöhung unserer pranischen Kraft
-  Achtsamkeitsübungen und Meditation
-  Yoga Nidra – Yogische Tiefenentspannung
-  Energietönen
-  Ayurvedisches Abendessen



Seminargebühr

120,- €

Anmeldung & Info Ulrike Trauner u.m.trauner@gmx.at 0660 36 43 725

Kosten für den Aufenthalt (1 x HP + Seminarpausenverpflegung)

DBZ 67,- € / DZ 77,- € / EZ 92,- € inkl. Kurtaxe

Zimmerreservierung bitte direkt beim Teichwirt

info@panoramapension.at

www.panoramapension.at

03622 / 52407