



# Yoga + Ferien 1 →

26. - 30. Juli 2018  
Donnerstag - Montag



Teilnahme auch an einzelnen Tagen möglich!



## Tagesablauf:

07.00 Uhr: Stille Meditation  
 07.30 Uhr: Kirtan- und Bajans-Singen  
 08.15 Uhr: Hatha Yoga  
 10.00 Uhr: Frühstück und Freizeit(-möglichkeiten)  
 16.00 Uhr: Hatha Yoga  
 18.00 Uhr: Abendessen  
 19.30 Uhr: Tanzen  
 20.00 Uhr: Stille Meditation  
 20.30 Uhr: Kirtan- und Bajans-Singen  
 21.15 Uhr: Ende, Sauna etc.

### Wann?

Ein Tag = 16.00 Uhr bis nächster Tag ca. 11.30 Uhr (nach Frühstück)

### Wo?

**Börsenhof Hornung** - 2761 Miesenbach, Tel. 0 26 32/82 06  
 Details und Freizeitmöglichkeiten: <http://www.boersenhof.at>

### Wer?

**Walter Bracun**, autorisierter Yogalehrer, mehrjährige Selbsterfahrung

### Was kostet 's?

- **Seminar:** EUR 75,- (1. Tag) + EUR 60,- (2.Tag) + EUR 45,- (3. Tag) + EUR 30,- (4. Tag) => gesamt (alle 4 Tage): EUR 210,-
- **HP/DZ:** EUR 39,70 bzw. 44,70 (Kat. S bzw. A)
- **HP/EZ:** EUR 7,- zusätzlich zu den Preisen im DZ pro Person und Nacht

### Gutscheine? Ermäßigungen?

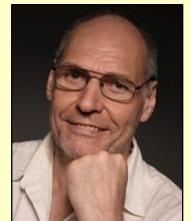
Pro mitgebrachter Person, die bei mir noch keinen Kurs/Seminar besucht hat, erhältst du einen (Kurs-/Seminar-)Gutschein im Wert von EUR 30,-  
 Ermäßigungen im entsprechenden Newsletter.

### Anmelden?

**ACHTUNG:** Wegen der Zimmer bitte **unbedingt bis \*29. Juni 2015\*** anmelden; Anmeldung = Überweisung der Seminaregebühr auf das Konto bei der Hello Bank! AT11 1925 0653 0611 3206 (W. Bracun).

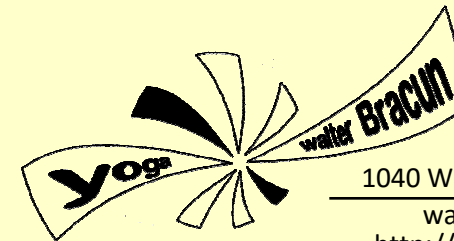
### Was bringt 's?

Spaß, Entspannung, Ruhe, neue Erkenntnisse, Wohlergehen, Leistungsfähigkeit und - ein frisches Körpergefühl!



### Bitte beachte für die Dauer des Seminars:

Vegetarische Ernährung ohne Suchtmittel wie Alkohol, Kaffee, schwarzer Tee, Nikotin etc.  
 Keine Disco oder sonstige Wirtshausbesuche,  
 Teilnahme an allen Übungen !!!



0699/194 184 21  
 1040 Wien, Waaggasse 2/46  
[walter@yoga-bracun.at](mailto:walter@yoga-bracun.at)  
<http://www.yoga-bracun.at>