

Ferien 2 →

19. - 23. September 2019
Donnerstag - Montag



Teilnahme auch an einzelnen Tagen möglich!



Tagesablauf:

07.00 Uhr: Stille Meditation
 07.30 Uhr: Kirtan- und Bajans-Singen
 08.15 Uhr: Atemübungen (pranayama)
 08.45 Uhr: Sonnengebet spezial (Hatha Yoga)
 09.15 Uhr: 5 Riten zur Verjüngung (Yoga aus Tibet)
 09.30 Uhr: Frühstück und Freizeit(-möglichkeiten)
 16.00 Uhr: Hatha Yoga
 18.00 Uhr: Abendessen
 19.30 Uhr: Tanzen
 20.00 Uhr: eine dynamische Meditation
 21.15 Uhr: Ende, Sauna etc.

Wann?

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

Wo?

GHP Ödenhof - 2880 St. Corona/Wechsel, In der Öd 15, Tel. 0 26 41/22 79
 Details und Freizeitmöglichkeiten: <http://www.oedenhof.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,-/Person und Nacht (inkl. Sauna)
- HP/EZ: EUR 44,-/Person und Nacht (inkl. Sauna)

Gutscheine? Ermäßigungen?

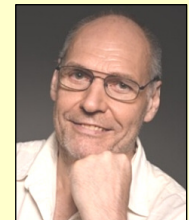
Pro mitgebrachter Person, die bei mir noch keinen Kurs/Seminar besucht hat, erhältst du einen (Kurs-/Seminar-)Gutschein im Wert von EUR 30,-
 Ermäßigungen: diese findest du im entsprechenden Newsletter.

Anmelden?

ACHTUNG: Wegen der Zimmer bitte **unbedingt bis *23. August 2019*** anmelden; Anmeldung = Überweisung der Seminaregebühr auf das Konto bei der Hello Bank! AT11 1925 0653 0611 3206 (W. Bracun).

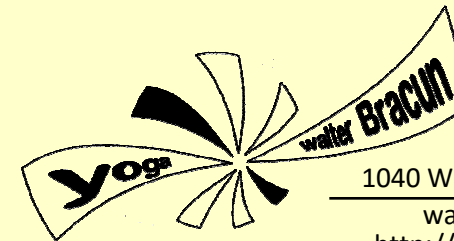
Was bringt 's?

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
<http://www.yoga-bracun.at>