

# Ferien 2 →

16. - 20. September 2021  
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 41/22 790  
Details und Freizeitmöglichkeiten: <https://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 45,-/Person und Nacht (inkl. Sauna, exkl. Ortstaxe)
- HP/EZ: EUR 50,-/Person und Nacht (inkl. Sauna, exkl. Ortstaxe)

### 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?

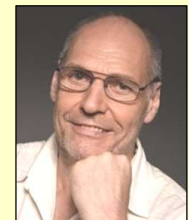
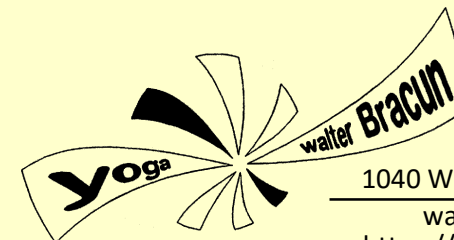
**ACHTUNG:** Wegen der Zimmer bitte **unbedingt bis \*20. August 2021\*** anmelden; Anmeldung = Überweisung der Seminargebühr auf das Konto bei der Hello Bank! AT11 1925 0653 0611 3206 (W. Bracun).

### 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)  
<https://www.yoga-bracun.at>