



Yoga & Urlaub im Südburgenland 3. - 6. Juni 2021

*Die milde Wärme des Frühlings genießen und auftanken.
Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet!*



Atme dich frei - bewege dich frei

Workshop: 3. - 6. Juni 2021

Der Frühling ist da und die Freiheit - nach den vielen Lockdowns - wieder spürbar und erlebbar.

Der **Schlosspark in Eberau** mit seinen uralten Bäumen und dem faszinierenden Wasserschloss lässt uns die alte Zeit erspüren und gleichzeitig das Hier und Jetzt erleben.

Der **Eisenberg** mit einem tollen Ambiente lädt zum Verweilen, Atmen und sanften Bewegen ein. Nach einem anstrengenden Jahr erlauben wir uns Genuss in Form von bewusstem Atmen, Innehalten, Meditation, sanfter Bewegung, als wollten unsere Glieder sich erstmals wieder in die Freiheit tasten und schließlich kraftvolles, feuriges Bewegen (wer mag) hin zu Lebensfreude und Lebenslust.

Programm:

Donnerstag, 3. Juni 2021

15:30 Uhr: Treffpunkt im YogaZentrum, 7540 Moschendorf 77; Ankommen&Yoga

19:00 Uhr: Abendessen (Vor Anmeldung erforderlich): Wasserwelt

Freitag, 4. Juni 2021

11:00 Uhr: Führung im Schlosspark Eberau (wer mag, bitte anmelden)

15:00 - 18:00 Uhr: atmen - meditieren - YogaWalk - Yoga-Flow

19:00 Uhr: Abendessen (Vor Anmeldung erforderlich): Restaurant Ratschen Eisenberg

Samstag, 5. Juni 2021

11:00 Uhr: Weinverkostung/Jause Weinbau Schreiner (Vor Anmeldung erforderlich)

15:00 - 18:00 Uhr: atmen - meditieren - YogaWalk - Yoga-Flow

19:00 Uhr: Abendessen (Vor Anmeldung erforderlich): Flechtenmenü Julia Schwarz

Sonntag, 6. Juni 2021

10:00 - 12:00 Uhr: Yoga-Abschluss-Einheit

13:00 Uhr. Mittagessen-Vor Anmeldung erforderlich Stegersbach, Restaurant Kastell

Yoga & Mentaltraining: Mag. Andrea Mittl

Unterkunft :

selbst zu buchen.

z.B. Kellerstöckl in der

Weinidylle, Hotel Krutzler,

Pensionen in Eberau, etc.

YOGA-WORKSHOP:

Erwachsene: € 155--/Person

Preis beinhaltet die Yoga-Einheiten

Yogazeiten Erwachsene:

siehe oben

Anreisetag (Freitag):

Ankommen im Südburgenland mit sanften Atem u. Dehnungsübungen um 15:30 Uhr

Info und Buchung:

Institut MT-Kosmos

Mag. Andrea Mittl

0664 10 29 747

institut@mt-kosmos.com

Bis Bald!