

# Yoga & Urlaub 2019 in Rovinj

Für AnfängerInnen &  
Fortgeschrittene geeignet

**Zusatz-Angebot:**  
Kinder- und TeeneYoga

MTK-Archivfoto

7. - 10. Juni 2019  
**Yoga der HerzensFreude**



fotolia

**Die milde Wärme des Frühlings genießen und auftanken!  
Der Freude auf der Spur - was erfreut das Herz?**

Wir suchen an diesem Pfingstwochenende wieder Orte direkt am Meer auf. Rovinj bietet neben dem Meer und dem typischen Ambiente einer reizvollen mediterranen Kleinstadt auch beeindruckende Naturparks. Ein spezieller Ort der Kraft findet sich unter Himalaya-Zedern, die mit ihrer archetypischen Anordnung den Platz mit ihrer Energie nähren. Dieser Kraftplatz bietet Raum, die Natur und sich selbst mit allen Sinnen zu erleben.

Die Schwerpunktsetzung „Yoga der HerzensFreude“ führt uns zur Fähigkeit des Annehmens von Ereignissen mit ihrem positiven Aspekt. Jeder Tag gewinnt dadurch an Lebensqualität und wird durch Atemübungen, Dehnübungen und spezifischen Yoga-Übungen unterstützt. Ziel ist es, das Alltägliche mit Freude leben zu können.

Die individuellen Möglichkeiten und Grenzen der einzelnen TeilnehmerInnen finden bei den Übungen volle Berücksichtigung. Was zählt ist jeder einzelne Mensch und sein Wunsch, sich selbst näher zu kommen und vielleicht auch Glückseligkeit zu empfinden.

Kinder- bzw. Teene-Yoga geht auf die Besonderheiten der kindlichen Entwicklung ein. Bewegungsdrang, Phantasie, Spass und individueller Ausdruck finden ebenso Raum wie das gemeinsame Hineinspüren in ein Thema.

**Yoga & Mentaltraining:** Mag. Andrea Mittl und Ing. Werner Kosmus  
**KinderYoga / TeeneYoga:** Christina Hummer

## UNTERKUNFT :

von den TeilnehmerInnen selbst zu buchen  
z.B. 4\* Hotel Eden, Pension Comfort  
Exklusiv, u.a.

## YOGA-WORKSHOP:

Erwachsene: € 165-- / Person  
Kinder/Teene: € 45,-- / Person

## YOGAZEITEN ERWACHSENE:

morgens 10.30 - 12:00  
abends 16.00 - 18.00

## ANREISETAG (FREITAG):

Ankommen in Rovinj mit sanften Atem-  
und Dehnungsübungen um 17.00 Uhr

MTK-Archivfoto



**Institut MT-Kosmus**  
mailto: [institut@mt-kosmus.com](mailto:institut@mt-kosmus.com)  
Handy: 0043 - (0)664 1029747  
[www.mt-kosmus.com](http://www.mt-kosmus.com)

## Auskünfte und Buchung des Workshops:

Institut MT-Kosmus, Mag. Andrea Mittl, Lacknergasse 13 a, 8570 Voitsberg  
Tel.:0664/10 29 747, e-mail: [institut@mt-kosmus.com](mailto:institut@mt-kosmus.com)