

## Yoga-Wochenende in Bad Blumau

23. – 26. Oktober 2020

Gemeinsam mit Anand und Akasha Semalty lade ich euch zu einem besonderen Herbst-Wochenende in das wunderschöne Bad Blumau ein.

**Das erwartet euch:** ein ayurvedisch-yogisches Wochenende mit viel Yoga, Einblicke in die Yogaphilosophie, ayurvedisch kochen und essen, Wanderung zur 1000 jährigen Eiche, kraftvolle Rituale und gemeinsames Mantrasingen, und was sonst noch spontan entsteht.....

Zusätzlich besteht die Möglichkeit, sich ein Geburts- bzw. Jahreshoroskop von Anand (er hat vedische Astrologe studiert) erstellen zu lassen.

**Ort:** „Ort der Begegnung“ in Bad Blumau (gegenüber Gemeindeamt)

**Quartiere:** bitte selbstständig buchen, [hier](#) findet ihr günstige Vermieter in Bad Blumau

**Kostenbeitrag Yoga-Wochenende** Fr, 23. – Mo, 26. Oktober: € 295,--

Beinhaltet das gesamte Programm, Miete für „Ort der Begegnung“ und 3 x ayurvedisches Abendessen

**Geburts- bzw. Jahreshoroskop:** bitte um rasche Anmeldung, da begrenzte Plätze, Dauer ca. 60 Min., Kostenbeitrag: € 120,--

**Anmeldung:** bitte bis 30. September, Quartiere so rasch wie möglich buchen, da aufgrund der Herbstferien die thermennahen Unterkünfte rasch ausgebucht sein werden. TeilnehmerInnen-Anzahl ist begrenzt!

Renate Rosenegger, mobil 0650 3844054, [renate.rosenegger@aon.at](mailto:renate.rosenegger@aon.at)



Wer der **Hundertwassertherme Bad Blumau** einen Besuch abstatten will, sollte bereits am Donnerstag oder noch früher anreisen. Ab Freitag beginnen die Herbstferien und es ist mit einem großen Besucheransturm zu rechnen. Ermäßigung von rd. 28 % auf den Thermeneintritt mit Gästekarte!

# Yoga-Wochenende in Bad Blumau



## Programm:

### Freitag, 23. Oktober 2020

- 16.00 Begrüßung und Yogastunde mit Renate
- 18.00 Ayurvedisches Abendessen
- 19.30 Einführung in die Yoga-Philosophie mit Anand + Arati  
(Lichtzeremonie)

### Samstag, 24. Oktober 2020

- 8.00 Pranayama, Theorie zu Pranayama und Yogastunde mit Anand
- 10.00 Frühstück im Quartier
- 13.00 Wanderung zur 1000jährigen Eiche bei trockenem Wetter
- 16.30 Ayurvedisch kochen mit Anand bzw. Yin Yoga mit Renate
- 18.00 Ayurvedisches Abendessen
- 19.30 Ayurveda Vortrag + Arati (Lichtzeremonie)

### Sonntag, 25. Oktober 2020:

- 8.00 Pranayama und Morgenyoga mit Anand
- 10.00 Frühstück im Quartier
- 14.30: Yoga mit Renate
- 16.30 Ayurvedisch kochen mit Anand bzw. Wanderung mit Renate
- 18.00 Ayurvedisches Abendessen
- 19.30 Fortsetzung Yoga-Philosophie + Arati

### Montag, 26. Oktober 2020:

- 8.00 Morgenyoga und Yoga Nidra mit Anand
- 10.00 Frühstück und Auschecken Quartier
- 12.00 Abschlussritual mit Anand und Mantrasingen mit Lenka
- 14.00 Ende

### Geburts- bzw. Jahreshoroskop mit Anand:

Folgende Termine stehen zur Verfügung:

So, 11 Uhr, 12 Uhr, 13 Uhr

Mo: 14.30 Uhr, 15.30 Uhr, 16.30 Uhr