

Frühsommerliche Yogatage in Kirchberg am Wechsel

mit Elke Brandner

31. Mai bis 3. Juni 2021
am schönen Molzbachhof



*Bewegung, Genuss und
Erholung in der Natur*



Frühsommerliche Yogatage in Kirchberg am Wechsel

An der Schwelle zum Sommer tun wir uns auf allen Ebenen Gutes: Unser Yoga-Programm macht uns geschmeidig und aufnahmefähig, Waldspaziergänge lassen uns aufatmen, in der Sauna können wir das Savasana vertiefen, und die hervorragende Küche schließt den Genuss-Kreislauf. Und dazwischen ist Zeit für das Urlaubsbuch, für anregendes Plaudern, fürs Wolken-Beobachten im Liegestuhl, für kleine Wanderungen in die nahen Berge ...

DETAILS

Montag:

16 bis 18 Uhr: gemeinsames Ankommen & sanftes Flowyoga

Dienstag & Mittwoch:

7.30 bis 9 Uhr: Dynamisches Flowyoga

12.30 bis 13.30 Uhr: Pranayama & meditatives Üben

17.30 bis 19 Uhr: Yin Yoga

Donnerstag:

7.30 bis 9 Uhr: Dynamisches Flowyoga

11.30 bis 13 Uhr: yogisch-meditativer Ausklang

KOSTEN

Yoga: 190 €

Molzbachhof:

(www.molzbachhof.at)

3 Nächte inkl. „Genusspension“

(wahlweise vegetarisch/vegan) ab ca. 300 €

max. 10 Teilnehmer*innen

Für weitere Infos und zur Anmeldung wende

Dich gerne an mich:

post@elkebrandner.at oder 0680 3002101.

Ich freu mich auf die gemeinsame Zeit im Grünen! :-)