

## AYURVEDA & YOGA im Wechselspiel zwischen Kraft und Entspannung

Die eigene Balance zu finden, ist in herausfordernden Zeiten noch mehr von Bedeutung als sonst. Ayurveda und Yoga können das innere Gleichgewicht auch in schwierigen Phasen stützen und erhalten.

In diesen Tagen nutzen wir vor allem die yogischen Körperübungen um unser persönliches Wechselspiel zwischen Kraft und Entspannung (besser) kennenzulernen. Je besser wir diese gesunde Balance zwischen Anstrengung und Ruhe verstehen, desto eher können wir diese auch in unserem Alltag erkennen und einbauen.

Kombiniert mit unseren gewohnt herrlichen Ayurveda-Anwendungen, dem Rückzug durch das Schweigen, yogischen Atemübungen und Meditation, nexisch-ayurvedischer Küche und dem Verweilen in unserem wild-romantischen Garten und Haus werden diese Tage zu einer Quelle von Ruhe, Kraft und nicht zuletzt Erholung.

### Was dich erwartet

Schweigen, tägliche Yoga-Einheiten (all levels!), 1 Abhyanga (Massage), 1 Stirnguss, 1 Fußmassage, Atemübungen, Meditation, lectures zur Yoga-Philosophie

### Wann

01.09. – 05.09. 2021 (Beginn: 17.00 Uhr / Ende: ca. 14.00 Uhr)

### Wo

Ayurveda-Verein Nexenhof, 2041 Grund 100

### Kosten

€ 680,00 (Mitglieder) / € 760,00 (Nichtmitglieder) der Preis enthält 20% Mwst

### Anmeldung

telefonisch oder per Email an den Nexenhof (+43(0)2951-2813 | +43(0)676-7372446 | nexenhof@ayurveda-verein.at).

Die Anmeldung ist unbedingt erforderlich und verbindlich. Es gelten unsere üblichen Stornobedingungen.

Das Seminar findet ab 5 TeilnehmerInnen.

Es gelten unsere üblichen Teilnahme- und Stornobedingungen.

### Programm

#### **Mittwoch:**

17.00 Ankommen

18.00 Abendessen

19.30 sanftes Yoga mit Britta (Fokus Ankommen und Entspannen)

#### **Donnerstag:**

8.00 Atemübungen & Meditation

8.30 Frühstück

Ab 9.30 Ayurveda Anwendungen

12.30 Mittagessen

14.00 Yogaphilosophie mit Britta

15.00 Tee

16.00 Yoga mit Britta (Fokus Haltung und Stabilität)

17.30 Abendessen

19.00 Abendübung

**Freitag:**

8.00 Atemübungen & Meditation

8.30 Frühstück

9.30 Yoga mit Leona (Fokus Kraft und Entspannung)

11.30 Yogaphilosophie mit Britta

12.30 Mittagessen

Ab 14.30 Ayurveda Anwendungen

17.00 Atemübungen

17.30 Abendessen

19.00 Abendübung

**Samstag:**

8.00 Atemübungen & Meditation

8.30 Frühstück

Ab 9.30 Ayurveda Anwendungen

12.30 Mittagessen

14.00 Yogaphilosophie mit Britta

15.00 Tee

16.00 Yoga mit Leona (Fokus Wahrnehmung und Atem)

17.30 Abendessen

19.00 Abendübung

**Sonntag:**

8.00 Atemübungen & Meditation

8.30 Frühstück

9.30 Yoga mit Leona

11.30 Yogaphilosophie mit Britta

12.30 Mittagessen

---

Ayurveda-Verein Nexenhof, 2041 Grund 100

Tel/Fax: +43(0)2951-2813/10, Mobil +43(0)676-7372446 | nexenhof@ayurveda-verein.at, www.ayurveda-verein.at,

ZVR: 662051829, ATU 65397233

IBAN: AT84 2011 1805 2532 3100, SWIFT/BIC CODE: GIBAATWWXXX