



## Yoga Retreat vom 4.-8. Oktober im Waldviertel (<https://www.gaugusmuehle.at>).

Intensive Asana- Atem- und Meditationspraxis erwarten euch. Die umliegende Natur schenkt uns die Möglichkeit morgens in den kalten Bach zu springen oder einfach nur spazieren zu gehen. Ein Highlight wird unser Schwitzzüttenritual mit Matthew Feedback am Samstag. Sabine Dorn wird für unser kulinarisches Wohl sorgen.

Lasst uns also wachsen und gemeinsam tiefer in Körper, Geist und Seele vordringen. Die Gruppendynamik trägt dich. Jeder hat genug Raum für seine persönliche Entwicklung und unterstützt gleichzeitig andere dabei. Wir sind in einer "Sangha" anders getragen, als wenn wir uns allein auf den Weg machen. Miteinander Erfahrungen machen - ist ein wesentlicher Teil des MENSCH-SEINS.

Folgende Zeiten:

Mittwoch 16:00 Uhr - 19:00 Uhr

Donnerstag 8.00 Uhr - 18:00 Uhr (mit Pausen)

Freitag 8.00 Uhr - 18 Uhr (mit Pausen)

Samstag 8.00 Uhr - 10.00 Uhr mit anschließender Schwitzhütte - anschließend  
16.30 - 19.00 Uhr Yin Yoga

Sonntag 8:00 Uhr - 12.00 Uhr

Es wird nach der Morgenpraxis ein reichliches vegetarisches Brunch geben und am Abend ein gutes warmes Essen.

Kosten: 650 inklusive Essen. (Karma-Yogis zahlen die Hälfte. Max. 2 "Helping Hands")

Zur Übernachtung:

Es gibt 4 Einzel bzw. Doppelzimmer. Im Gruppenraum sind genügend Kojen zur Verfügung für 35 Euro pro Nacht.

Anne und Klaus

Kontakt: Anne 06645235069 oder [anne.haferburg@posteo.de](mailto:anne.haferburg@posteo.de)