

 **yogena yoga**



Einkehrtage

Yoga, Meditation und Achtsamkeit
IM REFUGIUM HOCHSTRASS

27. - 29. März 2020

EINKEHRTAGE

Frühlingserwachen mit Yoga, Meditation & Achtsamkeit im Refugium Hochstrass

Mit dem Frühling kommt eine Zeit, in der alles neu gedeiht, wir können Wünsche formulieren und Pläne schmieden, einen Samen, eine klare Intention setzen.

Das **Refugium Hochstrass** heißt Menschen willkommen, die das Elementare suchen. Die Abgeschiedenheit, die Weite der Landschaft, die Stille wie auch die Geschichte des Hauses als Kloster verleihen diesem Ort Klarheit. Eine Kapelle dient uns als einzigartiger Praxis-Raum. Dieser Rahmen gepaart mit den Annehmlichkeiten des Hotels bereitet einen wunderbaren Nährboden für eine Reise hin zu frischer und freudvoller **Lebensenergie**, die aus **Ruhe und Gelassenheit** erwachen darf. **Sanftes Yoga in Achtsamkeit** gegenüber unseren Bedürfnissen zentriert uns in Stille und Tiefgang. **Meditation** – bewegt wie auch sitzend – lässt uns im Moment ankommen. Wir bauen Blockaden, Stress und Verspannungen ab, erlauben uns in der eigenen Praxis den goldenen Mittelweg und tiefe Entspannung zu finden. Mantren und Affirmationen dienen uns als Begleiter und Wegweiser. Das Erforschen der nahen Wälder bringt uns in Einklang mit dem Erwachen der **Natur**. Den gezielten Prozess der Reinigung und **Klärung** von Körper wie auch Geist unterstützen wir zudem mit gesunden Mahlzeiten und Zeiten der Stille.

Termin: 27. bis 29. März 2020

Seminarpauschale: 225 Euro inkl. MwSt (bis 30.9. 180 Euro, bis 15.12. 200 Euro)

2 Übernachtungen samt Verpflegung: ab 247 Euro inkl. MwSt (Vergünstigung in Absprache durch Mehrbettbelegung); Refugium Hochstrass, Hochstrass 7, Stössing

Angesprochen kann sich jeder fühlen, der Wohlbefinden sucht und darüber zu neuer Kraft und Inspiration gelangen möchte. Es ist sowohl Yoga-Neulingen wie auch Yoga-Erfahrenen möglich, an den Einkehrtagen teilzunehmen. Detaillierte Informationen zum Seminar-Ablauf erhalten Sie bei Mag. Christina Kiehas, zertifizierte Yoga- und Meditations-Lehrerin sowie Nuad-Praktikerin. Sie verfügt über mehrjährige Unterrichts-Erfahrung und Ausbildungen in unterschiedlichen Yoga-Stil-Richtungen. Elementar sind die Prinzipien des Gesundheits-Yoga. Erreichbar ist Christina Kiehas, Gründerin von YogenaYoga - Yoga & Nuad in St. Pölten, unter 0660 / 167 43 38 und info@yogena.at.

Ich freu mich auf inspirierende gemeinsame Yoga-Tage!
Herzlich,
Christina