



## MALA WORKSHOP

Erschaffe dir deine ganz persönliche Mālā im individuellen Design. Carina Fischer von [Mala Sari Love](http://www.malasariLove.com) ([www.malasariLove.com](http://www.malasariLove.com)), die in Bali die Technik und den Background zum Knüpfen dieser besonderen Ketten aus der Tradition des Buddhismus & Hinduismus erworben hat, kommt nach Wien und hilft dir dabei, eine solche nach deinen individuellen Wünschen und Bedürfnissen anzufertigen. Das Besondere an deiner Mālā wird sein, dass sie geknüpft und nicht gefädelt ist, auch die Quaste wirst du selbst binden, ein ganz persönlicher Zugang wird dich mit deiner Mālā verbinden.

Christina Kiehas von [Yogena Yoga](http://www.yogena.at) ([www.yogena.at](http://www.yogena.at)), Yoga-Lehrerin (RYT 600 h+) in St. Pölten, wird diesen Prozess begleiten, dich durch inspirierende und ausgleichende Chakren-Yoga-Sequenzen führen, mit dir meditieren.

Gemeinsam wollen wir für dich einen einzigartigen Rahmen schaffen, der den Entstehungsprozess auf allen Ebenen begleitet. Lass dich ein auf Wohlfühltag mit Yoga, Meditation und Knüpfen mitsamt Plaudern, Soul food (Curry, Energiehappen zwischendurch und Getränke), Reinigungs- und Aufladungs-Ritual sowie Kenntnisse über die Anwendung deiner Mālā. Es werden 2 Tage der meditativen Hingabe an einen besonderen Schaffensprozess. Wirklich jeder kann mitmachen – Vorerfahrung ist in keinerlei Hinsicht nötig.

### Samstag, 20. Juli:

9:00 – 10:30 Chanten, Meditation und sanfter Chakren-Flow  
Teepause – Balance-Kick  
11:00 – 14:00 Individuelles Mālādesign  
Soulfood-Lunch und for a walk mit Gehmeditation  
15:30 bis 19:00 Knüpfttechnik  
Abschluss-Meditation

### Sonntag, 21. Juli

13:00 bis 14:30 Chanten, Meditation und sanfter Chakren-Flow  
14:30 bis 18:30 Fertigstellung  
im Anschluss teatime, Reinigung, Anwendung und Abschlussritual

ORT: Lieblingsküche, Ratschkygasse 48, 1120 Wien

WERTSCHÄTZUNG: 261 Euro Frühbucher-Tarif bei Anmeldung bis 09.06.2019; 320 Euro Normaltarif (190 Euro für Material, Knüpf- und Ritual-Begleitung und Verpflegung; 130 Euro Yoga-Workshops, Meditationen, Prozess-Begleitung)

ANMELDUNG: bitte verbindlich an Christina unter [info@yogena.at](mailto:info@yogena.at) - die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt

Wir freuen uns auf diesen wundervollen Prozess!  
Christina & Carina