

Yoga-Tag – ein Tag zum Auftanken & Loslassen



Spüre und bewege dich, nähre und verwöhne dich – gönne dir ein Wohlfühlfest für Körper, Geist und Seele.

Dich erwartet Yoga mit tiefer Atmung und meditativen Elementen sowie eine Klangreise in tiefe, entspannte Stille und Regeneration. Abgerundet werden diese fließenden wie auch ruhenden Momente mit feinen, frisch zubereiteten Köstlichkeiten, die bekömmlich und auf die einzelnen Programmpunkte abgestimmt wirken.

Zusammenwirken werden Martina Hörlein (grains-wien.at), Christian Rammel (christian-rammel.at) und Christina Kiehas (yogena.at).

Der Yoga-Tag im Detail

9:30 Smoothy plus Bananenbrot mit Nüssen und Feigen zum Ankommen, Einstimmen und Kraft tanken

10:00 Bewegte Meditation mit Musik

Tee-Pause mit Energiekugeln für den Kick Zwischendurch

11:30 - 13:00 sanftes Yoga im Fluss

Genuss-Pause mit bekömmlichem Congee, der Reissuppe mit Gemüse, Miso und frischen Kräutern

14:30 – 15.30 Klangreise mit Klangschalen und Gong

Ausklang mit selbst gebackenem Kuchen und Tee

...während des gesamten Tages stehen Aufgüsse selbst getrocknete Kräutertees und Säfte zur Verfügung

Zeit: Sonntag, 29. Juli 2018, 9:30 bis 17:00

Ort: Emaus CityFarm

Kosten: Frühbucher bezahlen 90 Euro (18 Euro Ersparnis) bei Anmeldung bis zum Sonntag 17. Juni 2018; danach kommt der Yoga-Tag auf 108 Euro

Anmeldung: an Christina Kiehas unter info@yogena.at

Martina wird dich kulinarisch verwöhnen, dich auf eine Geschmacksreise entführen: absolut lecker, und das vollwertig, vegan und glutenfrei, mit viel Liebe und Wissen um Essenzen zubereitet. Du ernährst dich gesund und bewusst.

Christian eröffnet Klangräume und entführt dich mit viel Feingefühl in die Tiefe von Ton und Entspannung. Diese Erfahrung der Stille, Töne und Geborgenheit wirkt auf den Ebenen deines vielschichtigen Bewusstseins.

Christina führt dich mit einem ausgleichenden ChakrenFlow in bewegte Meditation hin zu Ruhe, Entspannung und Regeneration. Du öffnest neue Räume, du löst dich von starren Formen hin zu deiner Mitte.