

# ASHTANGA YOGA URLAUB IM WALDVIERTEL

mit Horst Rinnerberger und Johanna Legerer  
am Sonnenhof in Rappottenstein, Waldviertel

Fr, 23.10.2009 ca. 17:30 Uhr - Mo, 26.10.2009 (Nationalfeiertag) ca. 15:30 Uhr

Diese 3 Tage sind eine gute Gelegenheit abseits vom Alltag, in ruhiger Umgebung Geist und Körper zu entspannen. Neben Asanas könnt ihr andere Aspekte von Yoga kennen lernen, euer Verständnis für Yoga vertiefen oder einfach nur neben täglichen Yogaeinheiten die Seele baumeln lassen.

- **täglich morgens Asana Einheit**
- **nachmittags eine praktische Einheit mit Pranayama, Asana Technik, Q&A und entspannenden Übungen**
- bei Interesse **abends Yogaphilosophie, Ashtanga / Yoga Videos und Meditation**
- Interessierte können auch **yogische Reinigungstechniken** kennen lernen oder wieder auffrischen.
- an einem Abend wird Johanna eine Einführung in Ernährung nach Ayurvedischen Gesichtspunkten geben

Es bleibt genug Freizeit, die Gegend zu erkunden, die Natur zu erleben oder einfach nur im Haus oder großen Garten auszuspannen, gutes Essen und Sauna zu genießen.

Der Sonnenhof bietet uns **köstliche vegetarische Vollwertkost**, einen großen, südseitigen Übungsraum, eine **Holzofensauna** sowie rundherum viel Wald und Natur zur Erholung. Das Haus steht uns für die 3 Tage exklusiv zur Verfügung.

## Kosten pro Person:

Euro 210,- pro Person, bitte auf Konto überweisen, siehe unten

Euro 171,- pro Person Unterkunft inkl. Halbpension im Doppelzimmer (wenige Einzelzimmer verfügbar)

## Verbindliche Anmeldung:

Email an [horst@pureyoga.at](mailto:horst@pureyoga.at) UND Überweisung der Seminargebühr. Ein Platz wird erst bei Überweisung des Betrages verbindlich reserviert.

Bankverbindung: BA-CA, BLZ 12.000, Mag. Horst Rinnerberger, KtoNr. 10761570001, Verwendungszweck: Name und „Sonnenhof 10.2009“

Stornobedingungen: Bis 2 Wochen vor Seminarbeginn wird die Seminargebühr abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von Euro 30,- refundiert. Ab 2 Wochen vor Seminarbeginn wird die gesamte Gebühr einbehalten, du kannst aber gerne eine Ersatzperson senden.

Mindestteilnehmerzahl: 9 Personen; Sollte die Veranstaltung nicht zustande kommen, wird das Geld natürlich unverzüglich zurück überwiesen. Achtung: Beschränkte TeilnehmerInnenzahl !!!!!

Info zum Sonnenhof: A-3911 Rappottenstein, Ritterkamp 7, Tel: 02828 82 64 <http://www.sonnenhof.rappottenstein.at/>

Da die Zimmer sehr unterschiedlich gestaltet sind - alle mit Fließwasser, die meisten mit Dusche und WC, manche aber mit Bad und WC am Gang - werden die Zimmer in der Reihenfolge der einlangenden Buchungen vergeben.

## Ungefähres Programm:

### **Fr 23.10.2009**

- 17:30 Ankunft
- 18:15 – 19:15 Sanfte, restorative Asanaeinheit
- 19:30 – 21:00 Abendessen
- 21:00 – 22:00 Abendeinheit \*

### **Sa 24.10., So 25.10.2009**

- 06:45 – 07:15 bei Interesse: Yogische Reinigungsübungen: Neti, Vomen (nur So und Mo)
- 07:30 – 10:00 Asana Mysore Einheit
- 10:00 – 12:00 Frühstück
- 16:30 – 18:00 Nachmittagseinheit \*\*
- 18:30 – 19:30 Abendessen
- 20:00 – 21:30 Abendeinheit \*

### **Mo 26.10.2009**

- 06:45 – 07:15 bei Interesse: Yogische Reinigungsübungen: Neti, Vomen
- 07:30 – 10:00 Asana Mysore Einheit
- 10:00 – 12:00 Frühstück
- 13:30 – 15:30 Abschlusseinheit \*\*

\*) Abendeinheit: z.B. Meditation, Mantras, Yogaphilosophie, Yogavideos, Trataka, Einführung in Ayurvedische Ernährung

\*\*\*) Nachmittagseinheit: z.B. Restorative Yoga, Asanas für den Alltag, Pranayama, Q & A, Asana Technik ...

Mehr Infos bei Horst: Tel: +43 699 815 99 283 oder Email: [horst@pureyoga.at](mailto:horst@pureyoga.at)