



YOGA WOCHENENDE

Sebastian Buchner (Ausbildung in Indien und Österreich, Praxis seit 5 Jahren, Unterricht seit 2 Jahren) bietet Ihnen ein Wochenende, zum Kennenlernen oder Weiterführen von Yoga, Meditation und energetischer Praxis.

Geboten werden:

- Grundlegende Anatomie und Erspüren der inneren Energiekreisläufe
- Meditation und Atemtechnik für einen stillen Geist und innere Ruhe
- Statische und dynamische Yoga Asanas (Sonnengebet, Gleichgewichtsübungen, Kräftigung für Rücken und Sehnen, intensive und detaillierte Muskeldehnung)
- „Freie Bewegung“ – Bewegung in Stille und Einklang, mit und ohne musikalische Untermalung

Wenn es das Wetter erlaubt, findet der Unterricht **im Freien** statt – im eigenen Garten oder im Wald
Teilnehmer werden außerdem bekocht – zwei Mahlzeiten sind im Preis miteingeschlossen.

Ort:
Galerie Christine Buchner
Prof Sepp Buchner Strasse 528
2823 Pitten

Bei Interesse bitte melden unter **meleon@hotmail.com** oder **christine@buchnerartmotion.at**

Oder telefonisch unter 0699/10091172 – ich stehe für Nachfragen gerne zur Verfügung.

Preis:
80 € für beide Tage (inkl. Verpflegung)
50 € wenn nur ein Tag möglich ist (inkl. einem Essen)

Daten:
05.09.2009 - 06.09.2009
26.09. - 27.09.2009,
jeweils von 10:00 – 16:00 Uhr

Mitzubringen sind eine Yogamatte, bequeme Kleidung, Zeit und Neugierde