

# Der achtsame Yogaweg in die Stille

**24. - 28.11.2024**

**Naturhotel Molzbachhof, Kirchberg am Wechsel**

*Fünf Herbsttage ganz Du Selbst zu Sein*

## **AEMYOGA & KLANG**

Das Geheimnis des Atems aus ganzheitlicher Sicht steht hier im Mittelpunkt. Die Verbindung von physiologischer, anatomischer und energetischer Perspektive öffnet neue Spielräume für Atemgewahr sein. Das Zwerchfell ist wie ein Segel, das vom Wind bewegt wird. Entspannung für Körper und Geist bedeutet die Hinwendung zu diesem Zentrum, welches im Yoga als Herzzentrum gilt, als Mittelpunkt der Lebensenergie und der Seele. Der Weg führt über die Beruhigen der Wallungen des Atems, des Körperwindes in die Stille. Einfache für alle zugängliche meditative Körperübungen und Atemtechniken, ausgeführt mit spürender Achtsamkeit führen in den Tiefgang zur Seele. Genau dann ermöglicht das Stillhalten des Herzzentrums das Stillwerden der Sinne. Jetzt lauschen, hingebungsvoll in Freude, dem Klang der Stille.

## Voraussetzung

Für alle Menschen, die Freude und Offenheit für Neues mitbringen

## Seminarkosten

Exklusive Unterkunft und Verpflegung Euro 190,-

*Early Bird*: Anmeldung bis 31. August 2024, Euro 170,-

15 Stunden á 60 min. Yogaunterricht

## **Der SVS Gesundheitshunderter**

Bei dieser Veranstaltung möglich

## Seminarzeiten

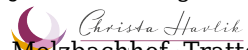
Sonntag 17 Uhr bis Donnerstag 9 Uhr

## Unterkunft

**Fünf Wohlfühltag**e, EZ Zirbe ab Euro 473,-, low Budget ab Euro 390,- beinhalten:

- 4 Nächte mit Molzi's Genusspension
- 1 Genussmenü mit Weinbegleitung
- 1 Teilmassage
- 1 Rasul-Bad

Je nach Verfügbarkeit können Sie Ihre Wunschkategorie im Naturhotel Molzbachhof direkt buchen.



Molzbachhof, Tratten 36, 2880 Kirchberg/Wechsel

Zimmerreservierung: 02641/2203, [www.molzbachhof.at](http://www.molzbachhof.at)

## Weitere Informationen

Christa Havlik, [info@yogajetztleben.at](mailto:info@yogajetztleben.at), +436802308956