

YOGA - der Dialog mit dem Körper

Ferienseminar in Großarl / Pongau, Sbg
10. – 16. August 2019

- einige Tage Ferien, Abstand vom Alltag
- Morgenyoga 7:00 – 8:30 aufatmen durchatmen...
- anschließend gemeinsames Frühstück
- die durch Yoga verfeinerte Körperwahrnehmung bei Wanderungen über die Almen weiter erfahren und pflegen, ... allein oder mit anderen
- mit wachen Sinnen in der Natur sein
- Abendyoga 17:30 – 19:00 den Tag ausklingen lassen
- der Dialog mit dem Körper als Eintrittspforte zu tieferen Schichten des Seins
- eine Woche für die Erfahrung von Einfachheit und Entschleunigung



Als Übungsraum steht uns der geräumige Veranstaltungsraum der Pfarre Großarl zur Verfügung. Etwas erhöht über dem Ort, mit Blick über das Tal. Dort werden wir nach dem Morgenyoga unser Frühstück gemeinsam zubereiten und einnehmen. Nach dem Abendyoga können wir uns in den lokalen Gasthöfen stärken oder selbst versorgen.

Im Verlauf der Woche ist ein freier Tag für den Besuch der Naturschönheiten der Umgebung (z.B. Liechtensteinklamm) vorgesehen. An diesem Tag nur Morgenyoga. In der Gruppe wollen wir unsere gemeinsamen Erfahrungen teilen und so den inneren Dialog auch zum Ausdruck bringen.

Leitung:



Mag. Elisabeth Cenek,
Yogalehrerin BYO/EYU,
langjährige Erfahrung in Körperarbeit, Psychosynthese,
Supervisorin ÖVS.

<http://www.cenek.at>

Erich Limbeck,
Yogalehrer BYO/EYU
mehrjährige
Meditationspraxis

<http://www.yoga.at>



Termin:

Sa 10. Aug. 2019 bis Fr 16. Aug. 2019

Beginn: Sa 17:00 und endet am Freitag Mittag.

Seminarort:

Veranstaltungsraum der Pfarre Großarl / Pongau

Unterkunft: privat
z.B. Apartment bzw. Zimmer: Fam. Aichhorn
5611 Großarl, Hubdorf 2 Tel. 06414 / 565

Kosten für Seminar (inkl. Raummiete): € 280,-
für Übernachtung (ohne Frühstück): ab € 23,- /Pers. DZ pro Tag
Selbständige Zimmerreservierung über Tourismusverband möglich:
Tel. 06414 / 281 www.grossarltal.info



Anfragen & Info: bei E. Cenek 01/ 616 38 53
email: elisabeth@cenek.at

Anmeldung:

schriftlich bei E. Cenek und Anzahlung von € 90,- auf das Konto

IBAN: AT63 6000 0000 7177 0675

BIC: BAWAATWW

lautend auf E. Cenek. Verwendungszweck: „Yoga-Sem. 2019“.

Der Restbetrag von € 190,- 14 Tage vor Seminarbeginn.

Bei Storno nach dem 31. Mai 2019 verfällt die Anzahlung, falls kein Ersatzteilnehmer gestellt wird.

Den ausgefüllten Anmeldeabschnitt schicken Sie bitte an

Mag. Elisabeth Cenek

Hochwasserg.18/12/6, 1230 Wien

..... ✂

Anmeldeabschnitt

„Yoga – der Dialog mit dem Körper“ Großarl 10. – 16. Aug. 2019
€ 280,-

Vorname: Zuname:

Geb.datum:

Straße:

PLZ – Ort:

Tel: email

Welche Erfahrungen haben Sie mit Yoga und / oder Meditation ?

Gilt es bei den Übungen auf körperliche Einschränkungen zu achten?
(z.B. Probleme mit der Wirbelsäule oder frühere Verletzungen)

Eigenverantwortung

Bei Unsicherheit bezüglich körperlicher oder psychischer Verfassung sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem Arzt. Die Kursteilnahme erfolgt in allen Phasen eigenverantwortlich.

.....
Datum

.....
Unterschrift