

04. – 06. Juni 22 - YIN / YANG UND DETOX

Pfingst Yoga Wochenende (Samstag bis Montag) am Friedrichshof / Zurndorf, Burgenland

Den Frühsommer in vollen Zügen genießen, zwischen den wohltuenden Yoga Einheiten am schönen Schwimmteich des Hotels relaxen und sich (hoffentlich 😊) an der Sonne erfreuen!

Der Friedrichshof ist von Wien aus in einer knappen Stunde mit Auto und Bahn gut erreichbar. Das Hotel ist ein Haus mit viel Geschichte und wird von drei ehemaligen Bewohnerinnen der Mühl-Kommune mit viel Engagement betrieben. Der Ausbau in ein Seminarhotel wurde großzügig durchgeführt und ist gut gelungen. Es gibt ein Restaurant mit schönen Sitzplätzen im Innen- und Außenbereich und vorzüglich guter Küche. Zu den Highlights des Friedrichshofs gehören die große, parkähnliche Anlage und ein schöner Badeteich.

Yogapraxis

Eine ausgewogene Praxis von Yin und Yang kann uns gleichermaßen kräftigen, wie auch Entspannung und Regeneration fördern bzw. möglich machen. Detox ist ein moderner Name für die schon im traditionellen Yoga wichtige Grundlage der Reinigung von Körper, Geist und Psyche. **Yin** steht für lang gehaltene Yoga Posen, die unser fasziales Gewebe sowohl intensiv dehnen als auch komprimieren und eine nachhaltige positive Wirkung auf die Geschmeidigkeit der Faszien haben. Im **Yang** Yoga werden durch statische als auch dynamische Asanas und Flows Muskeln trainiert und aktiviert. Unter anderem können dadurch Balance, Stabilität und Beweglichkeit positiv beeinflusst werden.

Ein Schwerpunkt dieses Wochenendes wird Entschlackung und **Detox** sein. Allerdings bezieht sich das weniger auf das Essen selbst. Vielmehr geht es um die Durchführung von Reinigungsübungen, die in der alten Tradition des Yoga als Grundlage und Voraussetzung für die Praxis betrachtet wurden. Es wird daher viel Raum geben für Meditationsrituale und belebende, den Stoffwechsel und das Verdauungsfeuer Agni anregende Atemtechniken. Sie zählen im Yoga zu den mächtigsten Werkzeugen zur Reinigung und Entschlackung.

Programm

Samstag

10:00-12:00, 16:30-18:00 Yoga

18:30 Abendessen

Sonntag

08:00 Yoga

09:15 Frühstück

10:30-13:00 Yoga

17:00 Yoga

18:30 Abendessen

Montag

08:00 Yoga
09:15 Frühstück
10:30-12:30 Yoga

Kosten

Unterbringung pro Nacht im EZ, HP inkl. Frühstücksbuffet, 3-Gang Menü (klassisch, vegetarisch, vegan).....88,00 Euro
Die Zimmer bitte selbst reservieren!
Yoga.....145,00 Euro

Ort

Hotel Friedrichshof
Römerstraße 2, 2424 Zurndorf
+43 21477000333
hotel-friedrichshof.com

Yogalehrerin

Gabriela Vezjak
+43 6601101191
gaby.vezjak@gmail.com

