



HOME IS WHERE THE HEART IS

... ganz bei mir daheim sein
(13. - 15. November 2015)

Ein Wochenende zum Ankommen,
Loslassen, Spüren. Ganzheitliche
Gesunderhaltung und integrale
Persönlichkeitsentwicklung MEETS Yoga.

Wir starten in den Tag mit einer dynamischen
Ashtanga-Yogaeinheit. Danach begegnen wir
verschiedenen Elementen aus dem ganzheitlichen
Konzept des Wohlergehens der New Health
Akademie.

Wir beschäftigen uns mit innerer Ausrichtung,
lernen unsere persönlichen Stärken und Qualitäten
besser kennen und erfahren, wie diese individuellen
Ressourcen genutzt werden können.

Weitere Inhalte: Körperarbeit, Meditation, Acht-
samkeitsübungen und Pranayama (Atemschule).

Am Abend laden wir zu einer entspannten Yin-
Yogasequenz ein, eine betont sanfte und passive
Yogaform, die unseren Körper und Geist zur Ruhe
kommen lässt.

Das Seminarzentrum „Rosenhof“ in Weitra/Wald-
viertel – ein alter, kraftvoller Dreiseithof – ist an
diesem Wochenende ausschließlich für uns reser-
viert, sodass wir uns in Ruhe und sehr privat dem
gemeinsamen Wochenende widmen können.

Am Rosenhof wird viel Wert auf hochwertige, biologische Nahrungsmittel gelegt – vormittags beim reichhaltigen vegetarischen Brunch und abends beim liebevoll zusammengestellten 2-Gänge Menü. Am Nachmittag stehen für uns Tee, Kaffee und Snacks bereit.

Besonders erwähnenswert: die Waldsauna.

Seminarzentrum Rosenhof
Großwölfgers 43, 3970 Weitra im Waldviertel
www.seminar-rosenhof.at

Die Preise für Unterkunft und Verpflegung:
€ 77,- bis € 97,- p. Nacht/Person (je nach Zimmer)

Die Seminarkosten betragen: € 200,-
(von Freitag 16:30 bis Sonntag 14:00)

Anreise: Freitag Nachmittag ab 15:00 mit „meet and greet“ und gemeinsamem Abendessen.
Heimreise: Sonntag gegen 14 Uhr mit herzerfrischenden Inputs für unsere weitere Zeit.

Wir freuen uns auf ein gutes und inspirierendes gemeinsames Wochenende im November!

Alles Liebe,
Karin & Anna



Freiraum.
Zum Sein.
Jetzt.



BE.Yoga



Mag. Karin Moser
Persönlichkeitstrainerin

DGKS Anna Bammer
Yogalehrerin RYT200

Anmeldung:
0664/2711712
k-moser@gmx.at
www.freiraum-zum-sein.at

Anmeldung:
0699/15050842
anna@be-yoga.at
www.be-yoga.at