



YOGA



YOGA–Retreat im Advent

mit Petra Stadlmayr, Yogalehrerin BYO/EYU

Sa 06. - Mo 08. Dez 2025

Das SilentYoga-Retreat ist ein bewusster Ausstieg aus dem Alltag und entspannt nachhaltig auf allen Ebenen.

Wir beginnen den Tag mit einer Morgen-Meditation und praktizieren im Laufe des Tages verschiedene Aspekte des Yoga mit Asanas (Körper-Übungen), Pranayama (Atem-Übungen/ - Lenkung), Meditation und Achtsamkeit und beenden jeden Tag mit Yoga-Nidra (Tiefenentspannung).

Auch für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

Wo:

Seminarhof Schleglberg
Holzhäuseln 12, 4681 Rottenbach

Wann:

Sa 06. bis Mo 08. Dez 2025

Beginn: Samstag 16:00

Ende: Montag nach dem Mittagessen

Retreat: € 290,- inkl. Frühstück, Mittag - u. Abendessen.

Die Zimmer sind im Seminarhof selbst zu buchen:

office@seminarhof-schleglberg.at

Anmeldung Retreat:

Tel.: 0650 926 7580 E-Mail: office@silentyoga.at




SilentYOGA®
www.silentyoga.at