



sandra ahmadi

Herbst Flow-Yoga Retreat

13. – 17. September 2017
Rosenhof im Waldviertel

Lass Dich auf allen Ebenen
nähren und genieße Tage
des Seins voller Bewegung
und Ruhe, Energie und Stille.





sandra ahmadi



**Der Rosenhof
bietet inmitten
der kraftvollen Natur
des Waldviertels
den idealen Platz
für diesen Rückzug.**



Er-lebe die transformierende Kraft des Yoga in seiner Ganzheit, lausche dem Rhythmus der Natur. Finde Balance in Deiner Yogapraxis und in Deinem Leben.

Mit Beginn des Herbstes und abnehmendem Licht ist es Zeit, uns bewusst auf unseren Rückzug vorzubereiten, uns zu er-innern, um unser Herzfeuer zu bewahren.

Wir werden mit Prana Vinyasa „Flow“ Yoga unser inneres Gleichgewicht und unsere Wurzeln nähren, die natürliche Ausrichtung und Balance in den Asanas in Verbindung mit den fünf Elementen der Natur und unseren Energiezentren (Chakren) erspüren, Pranayama üben, Mantras chanten, Tandava tanzen, meditieren, Yoga philosophieren, genießen ...

Zwischen der Morgen- und Nachmittagspraxis gibt es genügend Zeit und Raum, den wunder-baren Kraftplatz mit weitläufigem Garten, Teich und Tipi, umgeben von mystisch-zauberhaftem Wald, zu genießen.

In der Waldsauna haben wir die Möglichkeit, mit sinnlichen Aufgüssen zu entspannen und die Kraft der Elemente zu spüren.



**Der Rosenhof
ist exklusiv für
unseren Retreat
reserviert!**



sandra ahmadi

→ **ANREISE** Mittwoch, 13. September 2017
16.30 h sanfte, erdende Yogapraxis zum Ankommen,
Abendessen, Eröffnung des Yogi-ni-Circles und Meditation

← **ABREISE** Sonntag, 17. September 2017
abschließender gemeinsamer Brunch nach der Morgenpraxis

SEMINARAUSGLEICH € 250,-* / 275,-
*Early Bird bis Ende Jänner 2017
für beide Retreats am Rosenhof 2017: € 480,- (bis Ende Jänner 2017)

zzgl. Kosten für Übernachtung und Halbpension am Rosenhof.

ZIMMERBUCHUNGEN direkt beim Seminarzentrum,
3970 Weitra, Großwolfgers 43, +43 2856 3795,
office@seminar-rosenhof.at, www.seminar-rosenhof.at

ZIMMERPREISE von € 76,- bis € 97,- (in Doppelbelegung)
inkl. köstlicher vegetarischer, ayurvedischer Verpflegung:

- frühmorgens Getreidebrei, Säfte, Tee
- reichhaltiger Frühstücksbrunch mit vielen frischen, hausgemachten Speisen
- nachmittags ayurvedische Suppe
- abends 2-gängiges Vollwert Menü mit ausschließlich Bio-Produkten, teilweise aus Eigenanbau
- Tee und Obst während des ganzen Tages

INFO UND ANMELDUNG Sandra Ahmadi-Patek
s.ahmadi@gmx.at. +43 650 203 22 22