



Krafttage mit Yoga, Wandern & Meditation



Mithilfe von innerlicher & äußerlicher Bewegung aufblühen
Montag, 11. Mai 2020, 9.00 Uhr bis
Donnerstag, 14. Mai 2020, 13.00 Uhr

Die erblühende Natur wird auf täglichen Wanderungen wahrgenommen, die innewohnende Kraft durch Körper- und Atemübungen des Kundalini Yogas kultiviert und die stille Präsenz in allen Herausforderungen durch Meditation und Reflexion realisiert. Zusätzlich werden Klänge und Entspannungsmethoden sowie die ausgewogene Ernährung zur Stärkung beitragen. Transformierende Tage für Körper, Geist und Seele. Frauen & Männer jeden Alters sind willkommen!



LEITUNG: Ria Haider, begeisterte Wanderfreundin; Harald Leeb, Philosoph und Mystiker und Stefanie Maier, Yoga- und Meditationslehrerin
KOSTEN: € 271,50 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 286,50 im Einbettzimmer
ANMELDESCHLUSS: 4. Mai 2020

Haus der Frauen – Bildung Spiritualität Auszeit | Bildungshaus der Diözese Graz Seckau | 8222 St. Johann b. H. 7
T: 03113/2207 | kontakt@hausderfrauen.at | www.hausderfrauen.at | www.facebook.com/hausderfrauen