

# Yoga-Frühling

Ein langes Wochenende im Zeichen der Stille und der sanften Bewegung. Nach innen lauschen und seinem Selbst widmen.

Techendorf, Seehaus Winkler  
27.-30. September 2018

*Die Stille bedeutet mehr  
Als tausend Leben,  
und diese Freiheit ist mehr wert  
als alle Reiche der Welt.  
Die Wahrheit in sich selbst erblicken,  
für einen Augenblick,  
gilt mehr als alle Himmel,  
mehr als alle Welten,  
mehr als alles, was es gibt.*  
Rumi

*2x täglich Yoga, diverse Meditationstechniken, Atemübungen, Tönen, leichte Wanderungen, Hütteneinkehr, Schwimmen, Sauna, ..... , Zeit für sich*

**Zum Yoga:** es können sowohl AnfängerINNEN, als auch Fortgeschrittene teilnehmen. Ich würde aber im Vorfeld zum Besuch der einen oder anderen Yogastunde raten. Die Übungsreihen werden eher sanft, manchmal auch fordernd sein. Möchte aber auch Zeit geben, sich individuell vertiefender mit einzelnen Asanas zu beschäftigen. Ein Schwerpunkt liegt wie bei allen meinen Arbeiten beim (selbsterfahrenden) Atmen.

**Zum Wandern:** Grundfitness für max. 2,5h **gemütlichen** Gehens sollte vorhanden sein - es wird nicht strapaziös.

Dieses Wochenende ist keine Pflichtübung. Wer Zeit für sich braucht, soll sich diese auch BEWUSST nehmen.

Preis (4x Übernachtung Mittwochabend – Sonntagmittag):

**Yogaworkshop EUR 200,-**

Übernachtung im DZ - EUR 57,-

Übernachtung im EZ - EUR 72,-

inkl. Frühstück, Sauna, Räder, Ruderboote (E-Bikes kosten eine Kleinigkeit)

Kurtaxe (EUR4,30/Tag), Mittagssnack, Abendessen und sonstige Ausgaben sind nicht inbegriffen.

**Helmut Kirchner**  
Yogalehrer nach Yoga-Individuell bei Hans Endmaya  
Schwerpunkt Körper- und Bewegungsausdruck  
Diverse Fortbildungen bei Michaela Trpin, Christian Fliehser,....  
Ausbildung in craniosacralen Techniken

Fragen zum Programm:  
Tel: +43 (0) 664 28 00 365  
<mailto:yoga@helmutkirchner.at>

