



MIT YOGA ZU RUHE UND ENTSPANNUNG  
BRINGE LICHT IN DEINEN KÖRPER MIT DEM  
**SONNENGE BET**

**27.1.24 und 28.1.24 SCHLOSSHOTEL ROSENAU**

**KARIN PHILIPPI DIPL: YOGALEHRERIN SEIT 2001**

Samstag 27.: 8 Uhr bis ca. 10 Uhr

*Entspannung, Sonnengebet Erklärung und Praxis, Entspannung  
Pranayama ( Atemübungen )*

**FRÜHSTÜCK; FREIE ZEITEINTEILUNG**

15 Uhr:

*Entspannung, Sonnengebet, Entspannung  
Pranayama*

Sonntag 28.: 8 Uhr bis ca. 10 Uhr

*Entspannung, Sonnengebet, Entspannung  
Pranayama*

**FRÜHSTÜCK; FREIE ZEITEINTEILUNG**

14 Uhr:

*Yoga Nidra ( geführte Tiefenentspannung )  
Pranayama, Verabschiedung*

**Begrenzte Teilnehmerzahl 10 Personen !  
Decken, Matten und Polster sind vorhanden !**

**Kursgebühr: 90 Euro  
Exclusive Zimmerkosten**

Anmeldung: Schlosshotel Rosenau Monika Gressl Tel.: +43(2822)58221-0  
schloss@hotelrosen.at