

Meine 3 wichtigen A's:
Aufmerksamkeit – Aus-Zeit – AyurYoga
Die findest Du während meiner

AyurYoga Tage in Geras

Ayur-yogische Ganzheitlichkeit, ohne den langen Weg ins ferne Indien/ Sri Lanka auf Dich nehmen zu müssen.

Die AyurYoga Tage bieten eine optimale Aus-Zeit, um neue Lebensenergie zu tanken. Du darfst Altes loslassen und so Platz für neue Gedanken und Einsichten schaffen. Du bekommst Einblick in die ayur-yogische Lebensweise, die Du in Deinen persönlichen Alltag integrieren kannst, unter dem Motto: DAS MACHE ICH FÜR MICH!

Du findest in dieser Woche:

- die Aufmerksamkeit, die Du verdienst
- 3 x tgl. authentische, ayurvedische Küche, regional und saisonal
- Yoga und Atemübungen (Pranayama) im Langhaus des Meierhofs von Geras
- 3 ayurvedische Anwendungen mit speziell auf Dich abgestimmten Ölen
- und so viel du magst/ brauchst „Zeit für Dich“
- eine wundervolle Gegend zum Wandern und Baden, Zeit, um das Waldviertel zu erkunden

Schenke Dir selbst die Aus-Zeit, die Du brauchst!

Termin: 18.- 25. Juli 2025, um schriftliche Anmeldung wird gebeten
Dein Beitrag: € 550,00 Einzelzimmerpauschale für 8 Tage/ 7 Nächte
€ 1.200,00 Seminarbeitrag, Gesamtpreis € 1.750,00



Reni Marik – Ayurveda, Yoga & Organisation



Waldbad Edlersee

Die Meierhof in Geras, erbaut 1663, liebevoll renoviert 2010, inmitten des südlichen Wald4tels (Fotograf: Franz Gleiss)



Telefon: 0664 934 24 10
Email: info@ayurveda-klosterneuburg.at
Web: www.ayurveda-klosterneuburg.at

Reni Marik
Ayurveda, AyurYoga
NadaBrahma Stimmanalyse
A 3420 Kritzendorf | Klinggasse 23