

Meine 3 wichtigen A's:  
Aufmerksamkeit – Aus-Zeit – AyurYoga  
findest Du bei unseren

## AyurYoga Tagen am Weissensee

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. Wir geben Einblick in die ayur-yogische Lebensweise, die Du in Deinen persönlichen Alltag integrieren kannst, unter dem Motto: DAS MACHE ICH FÜR MICH!

Du findest bei uns:

- die Aufmerksamkeit, die Du verdienst
- ayurvedische Küche, regional und saisonal
- Yoga und Atemübungen (Pranayama) mit Blick auf den Weissensee
- 1 Ganzkörpermassage (Abhyanga) mit speziell auf Dich abgestimmten Ölen
- Nordic Walking/ Wandern/ Spazieren gehen
- und so viel zu magst/ brauchst „Zeit für Dich“

Schenke Dir selbst die Aus-Zeit, die Du brauchst, um wieder in Deine Kraft zu kommen.  
Eindrücke der AyurYoga Tage findest Du hier: <https://www.youtube.com/watch?v=v67YzwwXduQ>

**Termin:** 12.- 19. Mai 2024, um schriftliche Anmeldung wird gebeten  
**Dein Beitrag:** € 1.090,00 alles inklusive bei Anmeldung bis 31.12.2023  
€ 1.140,00 alles inklusive bei Anmeldung von 1.1.- 1.3.2024



Reni Marik – Ayurveda, AyurYoga & Organisation



Uli Seidler – Ayurveda Ernährung

Die Pension „Bergblick“ am schönen Weissensee. Infos unter [www.obergasser.at](http://www.obergasser.at)



Telefon: 0664 934 24 10  
Email: [info@ayurveda-klosterneuburg.at](mailto:info@ayurveda-klosterneuburg.at)  
Web: [www.ayurveda-klosterneuburg.at](http://www.ayurveda-klosterneuburg.at)

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