

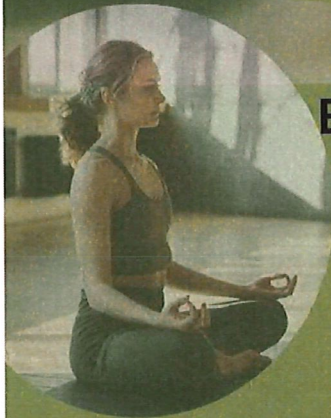
AusZeit Retreat

für
Körper, Geist & Seele

24. - 26. Mai

Im 1ten Kärntner Ayurveda Hotel
JUFA Gurk

Meditation & medizin.
Körperübungen



Bianca Blümel



**Meditations-
Achtsamkeits-
AtemTrainerin**

Elemente des Retreats

- *versch. Meditationen
- *Medizin. Ganzkörper-
& FaszienTraining
- *osteopathische Griffe
- *Bewegung in der Natur
- *sanftes ZirkelTraining
- *Atemübungen
- *Ayurved. Halbpension
- *Wellness

ab € 255,-

EZ/DZ inkl. HP

€ 300,-

Seminarbeitrag

Anmeldung/Infos:

0676 7022455



Martina Rebnegger



**Sport- & Physio-
therapeutin
Viszerale
Therapeutin**

*Gönn' Deinem Körper was Gutes,
damit Deine Seele Lust hat
darin zu wohnen. .*



Freitag

13:00
Eröffnungsrunde

anschl.
OutdoorAktivität im magischen Ambiente vom Stift Gurk
Besuch in der Krypta

16:30
Stimulierung und Aktivierung der Organe
(osteopathische Griffe für den Alltag)

17:00
Klangvolle Meditation mit AtemÜbung

19:00
Ayurvedisches AbendEssen
TagesAusklang im Wellnessbereich

Samstag

8 Uhr
Atem & Meditation

9 Uhr
ayurvedisches Frühstück

11 Uhr
mediz. Ganzkörpertraining mit FaszienTraining
ZirkelTraining

13:30
Bewegung an der frischen Luft

17 Uhr
Stimulierung und Aktivierung der Organe
(osteopathische Griffe für den Alltag)

anschl.
Klangvolle Meditation (Kristall- & Klangschalen, Koshis...)

19:00
Ayurvedisches AbendEssen
TagesAusklang im Wellnessbereich

Sonntag

8 Uhr
Meditation im Klostergarten

9 Uhr
ayurvedisches Frühstück

11 Uhr
medizin. Ganzkörpertraining mit FaszienTraining
Wiederholung für zu Hause

Schüttelmeditation
AbschlussRunde

