

# *Detox - Nuad* *Yoga Wochenende*

**27.10. - 29.10.2017**

**15.12. - 17.12.2017**



**Reichenau an der Rax - "Seminargasthof Flackl"**

Durch eine Kombination von speziell ausgewählten Yoga-Übungen und basischer Ernährung, wird die Entschlackung und Entgiftung gefördert und der Stoffwechsel angeregt. Die Yoga-Praxis findet in mehreren über den Tag verteilten Yoga-Einheiten, mit unterschiedlichen Schwerpunkten (Tiefenentspannung, Atmung, Körperhaltungen, Meditation) statt.

Die Wochenenden ermöglichen einen Rückzug und Ausstieg aus dem manchmal stressigen Alltag. Eine Kombination von geeigneten Yoga-Übungen und spezieller Ernährung, können die Entschlackung und Entgiftung fördern und den Stoffwechsel anregen. Entspannung hilft dem Geist, zur Ruhe zu kommen und Energie zu tanken.

## *Nuad-Yoga*

Bei Nuad-Yoga handelt es sich um eine Druckmassage-Technik kombiniert mit Dehnungen und Drehungen, die dem Yoga zuzuordnen sind. In einer der Yoga-Einheiten werden kleine Sequenzen aus der Nuad-Yoga-Praxis vorgezeigt und danach ausprobiert

## *Pranayama*

Atemübungen sind ein wichtiger Bestandteil im Detox-Yoga. Für das Wochenendseminar wurden spezielle, unterstützende Atemübungen ausgewählt, die das Verdauungsfeuer „Agni“ anregen.

## *Ort*

"Seminargasthof Flackl", Hinterleiten 12, 2651 Reichenau Rax <http://www.flackl.at/>

## *Kosten*

**130,- Euro** Kursbeitrag für das gesamte Yoga-Programm

**150,- Euro** Unterkunft, Verpflegung & Seminarraummiete

## *Lach-Yoga*

„fake it until you make it“ - "tue so als ob, bis es gelingt"

Grundlos lachen“ ist eine Möglichkeit, eigene Grenzen zu überwinden, Neues zuzulassen. Die „Freudezentren“ im Gehirn können auch durch absichtlich angeregtes Lachen aktiviert werden. Wer möchte, kann bei Georg, einem ausgebildeten Lach-Yoga-Lehrer, eine Lach-Yoga-Einheit ausprobieren und mitmachen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich - TeilnehmerInnenzahl maximal 12 Personen.

# Programm

## Freitag

- 15.00 Begrüßung, Tee
- 16.00 – 17.30 sanfte Detox-Yoga-Einheit, Pranayama
- 18.00 Abendessen: Gemüseahlzeit mit glutenfreiem Getreide
- 19.00 – 20.00 Yin-Yoga, Atemübungen, Tiefenentspannung

## Samstag

- 08.30 Frühstück: Getreidebrei mit Früchten, Tee, Smoothie
- 09.00 – 10.00 Detox-Yoga, Atemübungen
- 10.00 Pause: Obst, Ingwer-/Zitronenwasser
- 10.30 – 11.30 Yin-Yoga, Atemübungen
- 11.30 – 12.00 dynamisches Yoga - optional
- 12.00 Mittagessen: Basensuppe, glutenfreies Getreide, Rohkost
- 16.00 – 17.30 Lachyoga mit Georg
- 17.30 – 18.30 Sanftes Yoga, Atemübungen, Tiefenentspannung
- 19.00 Abendessen: Basensuppe

## Sonntag

- 08.30 Frühstück: Getreidebrei mit Früchten, Tee, Smoothie
- 09.00 – 10.00 sanftes Yoga
- 10.00 – 11.30 Nuad-Yoga
- 12.00 Mittagessen: Basensuppe, Rohkost, Ingwer-/Zitronenwasser  
Verabschiedung und Seminarende



## *Anmeldung*

Gabriela Vezjak

[gaby.vezjak@gmail.com](mailto:gaby.vezjak@gmail.com)

0660 – 110 11 91

[www.yogaby.at](http://www.yogaby.at)



*Gabriela Vezjak, MA*

zertifizierte Yogalehrerin

Sozialarbeiterin

yogaby