

# YOGA – KLANG & NATUR – GENUSS

## Wochenende

genieße wertvolle Zeit  
im schönen Reichenau an der Rax

**FR 11.06.2021** ab 13:00 Uhr bis **So 13.06.2021** 15:00 Uhr



**Ein Yoga – Klang & Natur – Genuss Wochenende für alle**  
die sich mit sanften Yoga Asanas und wunderbar entspannenden Klängen  
sowie den Schätzen der Natur im Zyklus der 5 Elemente  
**Gutes tun wollen.**

**von und mit**

**Monika Haschky** - zertifizierte Gesundheitsyogalehrerin, Yoga & Klang  
**Andrea Seisl** - Dipl. TCM Ernährungsberaterin, zertifizierte Kräuterpädagogin

- ☺ Es erwartet dich ein aktiver Start in den Tag mit Yoga.
- ☺ Kräuterwanderungen mit Kräuterlehre, sowie kulinarischen und pflegenden Zubereitungen.
- ☺ Reflexzonenmassagen mit entspannenden Kräutern und Klängen.
- ☺ Das Kennenlernen von wertvollen Akupressur-Punkten.
- ☺ Einblicke in die Ernährung nach den 5 Elementen der TCM.
- ☺ Verschiedene Atemtechniken, die auch zwischendurch und überall anwendbar sind.
- ☺ Mit Yoga - Klang - und Achtsamkeit dich selbst bewusster wahrzunehmen, Gelassenheit spüren und den eigenen Rhythmus wieder neu zu entdecken.

### **Veranstaltungsort und Zimmerreservierung:**

Flackl Wirt in Reichenau/Rax - [www.flackl.at](http://www.flackl.at)

Seminarkosten €280,00  
(exkl. Zimmer und Verpflegung)

yogareich

**Anmeldungen und nähere Infos**

[www.yogareich.at](http://www.yogareich.at)  
[www.tcm-naturgenuss.com](http://www.tcm-naturgenuss.com)



Wir freuen uns auf Euch

**Monika und Andrea**