**Yogawochenende mit Nada Kälin**

**‚fresh & juicy‘ in den Frühling**

Mit Detox Yoga & Pranayama wringen wir den Winter aus. Mit Yogaübungen für das Element Holz erweckst du die/den Visionär:in in dir & gibst dem Frühling & dem aufblühenden Jahr eine Richtung.

**Yoga\*Zeiten**

**Freitag 17-18.30h Mondgöttinnen:** in die Entspannung ankommen, Altes loslassen

**Samstag 8h (108min) Detox-Yoga:** verborgene Kräfte entdecken & innere Balance finden

**Samstag 17h-18.30h Mondgöttinnen:** Pranayama & Meditation, in der inneren Ruhe sein

**Sonntag 8h (108min) Sonnenanbeter:innen:** die Visionärin erwecken, verborgene Träume & Wünsche beleben

Dazwischen kannst du in der wunderschönen Sauna schwitzen, in den Weinbergen spazieren & eine Nuadbehandlung (passives Yoga) genießen.

7.-9. März 2025

Weingut Tauss Leutschach, Südsteiermark

Kosten für Yoga €160.- early bird bis 31.12.24, 207€ ab 1.1. 2025

ab 208€ für 2 Nächte & Frühstück + Abendessen im Weisswein-DZ (alles in feinster Bio-Qualität & Handgemachtes)

Nuadbehandlung 30 min/45€

Leitung & Anmeldung: Nada Kälin, info@ermana.at, www.ermana.at

