



PROGRAMM

**OKTOBER
NOVEMBER
DEZEMBER
2019**

INHALT MEDITATIVE KÖRPERARBEIT

Ich kombiniere in meinen Kursen Elemente aus dem Hatha-Yoga mit Meditation und Achtsamkeitsübungen aus non-dualen Traditionen. Mir ist es ein großes Anliegen, daß die Teilnehmer/innen gesundungs-fördernde und nährnde Impulse mitnehmen und im Leben integrieren können. –

Die Kurse sind auch für ‚Einsteiger‘ geeignet. – *Matten und Decken sind vorhanden.*

MEDITATIVE KÖRPERARBEIT

DIENSTAG À 90 MIN. | 18:30 – 20:00 - VEDIC CHANTING 18:00 – 18:30

1070 WIEN, ZIEGLERGASSE 29 BEITRAG: 10 TERMINE. GESAMT € 175,-

1. Oktober	12. November
8. Oktober	19. November
15. Oktober	26. November
22. Oktober	3. Dezember
5. November	10. Dezember

Vorschau:

Do. 2. Jan. 17:30 108 Surya Namaskara

DONNERSTAG À 90 MIN. | 10:30 – 12:00

1070 WIEN, ZIEGLERGASSE 29 BEITRAG: 10 TERMINE. GESAMT € 175,-

5. September	31. Oktober
26. September	21. November
10. Oktober	28. November
17. Oktober	5. Dezember
7. November	12. Dezember

RETREATS

- 4./5. OKTOBER 2019 / WURZELN & FRÜCHTE – OBERJÄGER
- 24.-27. OKTOBER 2019/WURZELN & FRÜCHTE – BAD GASTEIN
- 20. – 22. DEZEMBER 2019 / RAUHNÄCHTE - OBERJÄGER

NATUR-SEMINARE + WANDERUNGEN

- 12. OKT./ AUF DEN SPUREN DER WURZELN – WIENERWALD
- 13. OKT. / AUF DEN SPUREN DER WURZELN – DUNKELSTEINER WALD
- 18. OKT. / BEINWELL-NACHMITTAG & SALBEN HERSTELLEN – KIRCHBERG/WAGRAM
- 19. OKT. / AUF DEN SPUREN DER WURZELN – KAMPTAL NÖ
- 20. OKT. / WURZELSALBEN HERSTELLEN – IRNFRITZ UMGEBUNG
- 9. NOV. / KOCHKURS + RAUHNACHT WORKSHOP – EBENSEE (AUSGEBUCHT)
- 23. NOV. 2019 / DIE 12 RAUHNÄCHTE – HÖFLEIN/BRUCK LEITHA
- 1. DEZ. 2019 / DIE 12 RAUHNÄCHTE – 1070 WIEN

WEIHNACHTS-MÄRKTE

- 6./7. DEZ. ALTHAN XMAS. 1090 ALTHANSTRASSE
- 15. DEZ. MEIN RAUM WEINACHTSMARKT. 1180 GENTZGASSE