

# Shadow Yoga Oktober 2023

## Retreat mit Daphne und Mick in Österreich

---

01.10. - 07.10. 23

Montag bis Freitag 8:00 - 10.00 Uhr / 16.00 - 17:30 Uhr

Die letzte Stunde findet am Freitag 16.00 - 17:30 Uhr statt.

\* Ankunft ist am Sonntagnachmittag und die Abreise am Samstagmorgen

**Shadow Yoga und Nrta Sadhana:** mit ausgewählten Asanas trainieren wir Kraft und Beweglichkeit.

Dieser Kurs ist für Shadow Yoga Schüler und Teilnehmer die schon Yoga Erfahrung haben. Wir werden uns mit einer der Preludes des Shadow Yoga befassen und die Karanas des Nrta Sadhana.

In der Praxis mit Mick, wird er zunächst die Basisarbeit auf einem soliden Fundament bringen. Übungsabläufe wie Kniebeugen, Ausfallschritte, Krieger- und Sonnenformen werden erkundet.

Daphne wird einer der Formen vom Nrta Sadhana unterrichten. Im Nrta Sadhana werden der Schüler die rhythmischen Lebensströme, die in den Falten und Gliedmaßen des Körpers verborgen sind, durch unaufgezwungene natürliche Positionierung entdecken.

Wie immer, wird der Atem unser Wegweiser und ein ständiger Indikator dafür sein, wie stabil, kontrolliert und ruhig wir uns auf unserer Reise nach innen bewegen.

Um auf dem Weg des Hatha Yoga voranzukommen, muss man sich seiner Bewegungen voll bewusst sein. Dies erfordert, dass man zunächst einfache Bewegungen spürt und integriert. Wenn man diese Ebene in den grundlegenden Formen erreicht hat, kann man leicht und ungezwungen in die fortgeschritteneren Asanas und Sequenzen übergehen.

Ihr seid herzlich willkommen, auch wenn ihr noch nie an einem Shadow Yoga-Retreat teilgenommen habt.

Ihr müsst nur einen wissbegierigen Geist, Konzentration und Lernbereitschaft mitbringen.

Seid ihr im Oktober dabei?

Kosten Yoga: 490€ (10 Einheiten ). Um deinen Platz zu sichern, bitte überweist den Betrag bis Ende Juni. Bitte kontaktiert uns zwecks Bankverbindung!

\* Workshop wird in Englisch und Deutsch unterrichtet

\* Bitte beachtet die AGBs für den Aufenthalt beim Soami.

## **Essen**

Soami serviert eine ausgewogene vegane, 100% biologische Ernährung von höchster Qualität. Ohne die Verwendung von Zucker, Nachtschattengewächsen (z.B. Kartoffeln).

Verschiedene Tees und bestes kalkfreies Wasser aus der Bergquelle sind im Preis inbegriffen.

Es gibt einen ausgiebigen Brunch (10 Uhr morgens) und ein 3-Gänge-Menü am frühen Abend (18 Uhr). Dadurch bleibt am Abend mehr Zeit für Entspannung, keine Belastung des Verdauungssystems und somit ein erholsamer Schlaf.

Versucht bitte, eine Woche vor dem Retreat auf Kaffee, Fleisch und Alkohol zu verzichten.

## **Zimmer Preise**

- Einzelzimmer Euro 141,-/Person/Nacht inkl. Verpflegung, zzgl. Kurtaxe von 3,-/Nacht
- Doppelzimmer Euro 135,-/Person/Nacht inkl. Verpflegung, zzgl. Kurtaxe von 3,-/Nacht
- Mehrbettzimmer zur Einzelbenutzung Euro 147,-/Person/Nacht inkl. Verpflegung, zzgl. Kurtaxe von 3,-/Nacht

Alle Zimmer sind im Soami Zen-Stil eingerichtet und verfügen über ein eigenes Bad und WC.

## **Bahnhof/Flughafen TRANSFER**

Transfer vom Spittal Bahnhof: EUR 20/pro Person/Strecke, ab 3 Personen pauschal 40.-

Transfer von Klagenfurt Flughafen: EUR 110.-/pro Person/Strecke, ab 3 Personen pauschal 220.-

Transfer von Salzburg Flughafen: EUR 180. -/pro Person/Strecke, ab 3 Personen pauschal 360.-

## **Bezahlung**

Die Kosten, die während des Retreats anfallen, bitte am Ende des Retreats mit EC-Karte oder in bar bezahlen.

Zimmerbuchung unter [www.soami.at](http://www.soami.at)