

# Yoga und Meditation - mit Horst Buchebner

Samstag, 1. Dezember 2018



## UNTERRICHTSZEITEN

8:30 - 13.00 Uhr

14:30 - 17.00 Uhr



Ahimsa Shala  
Klassischer Yoga  
Grufto & Shala



## Horst Buchebner

International geprüfter  
Yogalehrer I.Y.T.A. und YIV  
seit 2012, Vollmitglied 500+  
Yogaverenigung Österreich

Yogapraxis seit 2006.  
Ausbildungen bei Reinhard  
H. Scholze (YIV), Dr. Sushil  
Bhattacharya, Florian  
Palzinsky (Meditation) und  
Reinhard Palm (Philosophie).

Es gelten die AGBs  
AhimsaShala.

Dieser Tag bietet die Möglichkeit, Stress und Hektik des Alltags durch Meditation und eine spezielle Yogapraxis abzubauen.

Der Meditationstag richtet sich an Yogapraktizierende jeder Altersstufe und Konstitution. Wir üben eine Meditationstechnik die für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet ist. Der Klassische Yoga nach Patanjali, Hatha, Raja, Kriya und Tantra Yoga, wird in sanfter und intensiver Form diesen Tag unterstützen.

Anmeldeschluss ist der 26.11.2018.

## WORKSHOP-KOSTEN

Die Kosten betragen 100,- Euro  
inkl. Kaffee, Tee

## UNTERRICHTS-ORT

Yogastudio AhimsaShala  
Anton-Störck-Gasse 73/1. Stock  
1210 Wien

## ANMELDUNG BEI HORST BUCHEBNER

E: [horst@ahimsashala.at](mailto:horst@ahimsashala.at)  
T: +43 664 350 40 26

**Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen**