
KENNENLERNEN DES KLASSISCHEN YOGA



Horst Buchebner, Jahrgang 1966, seit 10 Jahren praktizierender Yogi mit Ausbildungen bei Reinhard H. Scholze (YIV), Sushil Bhattacharya, Florian Palzinsky (Meditation) und Reinhard Palm (Philosophie). Er unterrichtet seit 2009 hauptberuflich Yoga in Österreich und auf Kreta. Zusammenarbeit mit Ärzten und Psychologen. Geprüfter Yoga-lehrer I.Y.T.A und YIV seit 2012. Vollmitglied 500+ YVO.

Horst Buchebner leitet gemeinsam mit Andrea Hofer das Yogastudio AhimsaShala in 1210 Wien.

Wir praktizieren den Klassischen Yoga nach Patanjali, dem Verfasser der Yoga-Sutras, in sanfter und intensiver Form. Die Yogapraxis umfasst Hatha, Raja, Kriya und Tantra Yoga. Das Üben beinhaltet Körperpositionen (Asanas), Energie- und Atemregulierung (Pranayama), Konzentrationsübungen (Dharana) und Meditation (Dhyana).

Es handelt sich um einen Yogastil, der die Eigenheiten und Grenzen des eigenen Körpers berücksichtigt und daher für jede Altersstufe und Konstitution geeignet ist.

Leistungen

Buchbar von 26. bis 28 April 2019 sowie 11. bis 13. Oktober 2019

- 2 Übernachtungen im komfortablen Bungalow oder Hotelzimmer inkl. reichhaltigem Frühstück
- 4 Yogasitzungen mit Horst Buchebner
- 2 Abendessen im Rahmen der Halbpension

Preis pro Person

Hotelzimmer oder Bungalow (Basis Doppelbelegung) 336 €
Hotelzimmer oder Bungalow (Basis Einzelbelegung) 376 €



Alle Preise zuzüglich Ortstaxe in der Höhe von 1,50 € pro Person und Nacht.

VILA VITA Pannonia **** • Storchengasse 1 • 7152 Pamhagen • T +43 (0) 21 75/21 80-0
F +43 (0) 21 75/21 80-444 • info@vilavitapannonia.at • www.vilavitapannonia.at