

# Yoga und Meditations Retreat am Yogahof Kukmirn

## Kleingruppe vom 19.7. - 24.7.2020



Beginn:  
Sonntag, 19.7., 10:00 Uhr

Ende:  
Freitag, 24.7., 12:00 Uhr

tgl. Morgen- und Abendsitzung  
4 x Unterricht am Vormittag  
1 x Abendmeditation  
(insgesamt 23 Stunden -  
Änderungen im Ablauf  
vorbehalten)

Frühstück  
spätes Mittagessen  
Teepausen

Dieses Retreat bietet Dir Raum und Zeit um den ganzheitlichen Aspekt von Yoga und Meditation zu erfahren. Wir üben wie immer in einer Kleingruppe den Klassischen Yoga nach Patanjali (Hatha, Raja und Kriya Yoga) und die Techniken nach Yogacharya Janakiraman.

Eine erfüllende Yoga- und Meditationspraxis hängt von vielen Faktoren ab. Wir nähern uns diesem Thema von verschiedenen Seiten und betrachten, üben, spüren und reflektieren wie Asanas, Pranayama, Konzentrationsübungen, Ernährung, Philosophie, Mantras und Karma Yoga Einfluss auf jeden einzelnen nehmen. Andrea wird uns dabei mit vegetarischer Ernährung verwöhnen.

Der Yogahof Kukmirn ist ein neu adaptierter historischer Arkadenhof aus der Jahrhundertwende. Er liegt auf einer Anhöhe mit Blick Richtung Burg Güssing und wurde von uns im Mai 2019 übernommen. Das Schwimmbiotop und die Sauna stehen unseren Gästen zur Verfügung.

Unterkunft: 2 Doppelzimmer zur Doppelbelegung mit Einzelbetten und ein Einzelzimmer; die Hausgäste teilen sich 2 Bäder mit 2 WCs. Die Möglichkeit eines 3-Bett-Zimmers bei Bedarf besteht.

Weitere Einzelzimmer können extern in der Umgebung gebucht werden. Teilnehmer mit Unterkunft im Yogahof werden bevorzugt.

### KOSTEN

UNTERRICHT UND ÜBERNACHTUNG  
INKL. VEGETARISCHE HALBPENSION  
EINZELZIMMER: € 830  
DOPPELZIMMER / PERSON: € 755

#### EXTERNE TEILNEHMER

UNTERRICHT INKL. HALBPENSION: € 555

### ADRESSE

**Yogahof Kukmirn**  
Zellenbergstrasse 15, 7543 Kukmirn

### ANMELDUNG BEI HORST BUCHEBNER

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



### Horst Buchebner

Vorstand der Yoga Vereinigung Österreich (YVO). Geprüfter Yogalehrer I.Y.T.A. und YIV seit 2012, Vollmitglied 500+ YVO.

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



### Mag. Andrea Haas

Geprüfte Yogalehrerin I.Y.T.A. und YIV seit 2012, Vollmitglied 500+ YVO, Cranio Sacral CSIR und Shiatsu Praktikerin, passionierte Köchin.

Yoga-Ausbildungen bei Lila Gmasz und Reinhard H. Scholze (YIV), Thomas Bannenberg, Dr. Sushil Bhattacharya und Florian Palzinsky.

**AGB, Unterrichtshinweise  
und nähere Infos unter  
[www.ahimsashala.at](http://www.ahimsashala.at)**