

# Yoga - Wochenende am Yogahof Kukmirn

Kleingruppe vom 9.10. - 11.10.2020



## Unterrichtszeiten

Freitag  
17:00 - 19:00 Uhr

Samstag  
8:00 - 9:00 Uhr  
17:00 - 19:00 Uhr

Meditation  
20:30 - 21:30 Uhr

Sonntag  
8:00 - 9:00 Uhr  
10:30 - 12:00 Uhr

Dieses Yogawochenende bietet Dir Raum und Zeit den ganzheitlichen Aspekt von Yoga zu erfahren. Die eigene Übungspraxis wird im Vordergrund stehen und wird durch weiterführende Techniken ausgebaut und durch neue yogische Erfahrungen bereichert. Wir üben wie immer in einer Kleingruppe den Klassischen Yoga nach Patanjali (Hatha, Raja und Kriya Yoga) und die Techniken nach Yogacharya Janakiraman.

Zwischen der täglichen Morgen- und Abendsitzung ist Zeit für Gedankenaustausch, Erkundungstouren und „Seele-baumeln-Lassen“ am und rund um den Yogahof Kukmirn mit Schwimmbiotop und Sauna.

Es besteht auch die Möglichkeit bei Andrea eine Sitzung in Cranio Sacraler Impuls Regulation oder Shiatsu zu buchen (Preis: € 60,-).

Der Yogahof Kukmirn ist ein neu adaptierter historischer Arkadenhof aus der Jahrhundertwende. Er liegt auf einer Anhöhe mit Blick Richtung Burg Güssing.

Unterkunft: 2 Doppelzimmer zur Doppel-/Einzelbelegung mit Einzelbetten und ein Einzelzimmer; die Hausgäste teilen sich 2 Bäder mit 2 WCs. Die Möglichkeit eines 3-Bett-Zimmers bei Bedarf besteht. Weitere Zimmer können extern in der Umgebung gebucht werden.

## KOSTEN

### UNTERRICHT UND ÜBERNACHTUNG MIT HALBPENSION+

EINZELZIMMER: € 340,-

DOPPELZIMMER / PERSON: € 310,-

EINZELNUTZUNG DZ: € 370,-

### EXTERNE TEILNEHMER

UNTERRICHT INKL. HALBPENSION+ € 230,-

## 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)