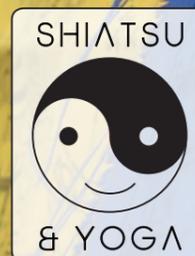


# Yoga- Auszeit



**Yoga hilft uns,  
uns zu erden,  
wahrzunehmen  
und anzunehmen!**

## SOMMERWOCHE YOGA-AUSZEIT

### EINE WOCHE NUR FÜR DICH

- Yoga, Qi Gong und Meditation
- Wandern
- Zur Ruhe kommen
- Neue Kraft tanken
- Gesunde Ernährung (vegan)

### PROGRAMM

- Morgeneinheit:  
Qi Gong mit Otmar
- Gemeinsame Wanderungen
- Täglich eine Yoga-Einheit
- Abend-Meditation zum Tages-Ausklang
- Tips zur Integration von Yoga ins tägliche Leben

### TERMIN

MO 30.6.2025 – FR 4.7.2025

### ORT

Seminarzentrum TAMAN GA, (Rüdiger Dahlke),  
8462, Gamlitz, Südsteiermark, [www.tamanga.at](http://www.tamanga.at)

### KOSTEN

420 € für DZ (Klause) inkl. veganer Halbpension  
(Preis gilt pro Person)

540 € für EZ (Klause) inkl. veganer Halbpension

295 € Seminargebühr



### ANMELDUNG

Mag. Elisabeth Prückl

[lis@prueckl.co.at](mailto:lis@prueckl.co.at)

+43 664 3490244

[www.yoga-shiatsu-lis.com](http://www.yoga-shiatsu-lis.com)