

Yoga & Meditatives Reiten

DO 14. Juni mit dem Abendessen bis SO 17. Juni mit dem Mittagessen



Propstei St. Gerold
leben lieben lernen

Wir begrüßen den Tag mit Yoga

Dabei bringst du dich wieder in Kontakt mit deinem Körper, deinem Atem, deiner Lebenskraft und kannst die Welt aus einem neuen Blickwinkel betrachten.

Der Nachmittag widmen wir dem Meditativen Reiten und der idyllischen Natur.

Das Meditative Reiten ist eine ganzheitliche Methode, die sich aus der therapeutischen Arbeit mit Pferden entwickelt hat. Die heilsamen Impulse des Pferderückens werden genutzt, um Körper, Seele und Geist zu entspannen und unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Meditation und die inspirierende Begegnung mit den Pferden lassen dich zur Ruhe kommen und den Augenblick willkommen heißen.

Das Getragenwerden auf dem Pferd setzt keine Fähigkeiten voraus und wird von einer erfahrenen Therapeutin und Therapiepferden begleitet.

Nach dem Abendessen lassen wir den Tag mit einer Meditation oder einer Tiefenentspannung ausklingen.

Kursprogramm:

08:00-09:00 Frühstück

09:00-11:00h Yoga

12:30-14:00h Mittagessen

14:00-15:30h 1. Einheit Meditatives Reiten (1. Gruppe)

16:00-17:30h 2. Einheit Meditatives Reiten (2. Gruppe)

18:30-20:00h Abendessen

20:00-20:30h Meditation

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!



ORT

Propstei St. Gerold

KURSLEITERINNEN:

Carmen Costa, dipl. Yogalehrerin/CH

Eva-Maria Türtscher, BA, Reittherapeutin, Meditatorin i. A./A

PREIS:

310 Euro + Pension ab 315 Euro

INFORMATION

UND ANMELDUNG

Propstei Sankt Gerold

6722 St. Gerold, T 0043 5550 21 21

propstei@propstei-stgerold.at

www.propstei-stgerold.at

Die Pforte ist täglich
von 8 – 12:30 Uhr und
von 13:30 – 17:30 Uhr geöffnet

