# Körper Geist und Seele
# mit Yoga & Klang berühren

Aktives **YANG Yoga** am Morgen
trifft klangvolles **YIN Yoga** & **MANTRA Yoga** am Abend

Fr. 5.4.2024 – So. 7.4.2024

mit **Monika Haschky**
zert. Gesundheitsyoga- und Meditationslehrerin, Klangschalenpraktikerin,
zert. Mental- und Atemtrainerin
&
**Lena Haschky**, BSc.
Musiktherapeutin, Soulsounds – musikalisches Duo für Festlichkeiten

Ein **yogareiches & klangvolles** Wochenende, verbunden mit Wellness und Kulinarik
aus dem „Paradies Gart'l" im 4 Sterne Wellness & Naturhotel Molzbachhof,
2880 Kirchberg am Wechsel

**yogareich Programm:**
€ 220,- pro Person (inkl. Anteil Raumgebühr)
Anmeldung und nähere Infos unter:
0664/3713558
monika.haschky@gmail.com
www.yogareich.at

**Zimmer:**
Bitte direkt im Hotel Molzbachhof buchen. Bitte gib an, dass Du bei unserem Wochenende „Yoga & Klang" teilnimmst. EZ & DZ inkl. Genusspension sind vorreserviert. Nähere Infos zum Hotel:
www.molzbachhof.at, 02641/2203

Wir freuen uns auf eine gemeinsame Auszeit mit DIR
Alles Liebe, Namaste **Monika & Lena**

www.yogareich.at

# Programm

## Freitag

Individuelle Ankunft, Wellness ist gerne ab 12h möglich
15.15: Zusammenkunft, Begrüßung und gemütliches Ankommen im Yogaraum
15.30 – 17.30: klangvolle Yin Yogaeinheit. Passive Yogapositionen umhüllt mit Lena's sanften Klängen von Gitarre, Monochord und Klangschale
Ab 18.00: Abendessen 5-Gänge Wahlmenü nach dem Motto „Cook the Gart´l", regionale Küchenphilosophie mit Kräutern und Gemüse aus dem eigenen Paradiesgart´l

## Samstag

7.30 – 9.00: aktives Erwachen mit Yoga
Anschließend das reichhaltige Frühstücksbuffet genießen
Zeit für DICH für Wellness, Wandern, kostenloser E-Bike Verleih, nichts tun …
Mittags: Suppe & Salat
15.30 – 17.30: Klangvolle Mantrayoga Einheit mit Lena, Begegnung mit Dir selbst. Ein Mantra berührt, inspiriert, tröstet, beflügelt & gibt Kraft.
Ab 18.00: Abendessen 5-Gänge Wahlmenü

## Sonntag

7.30 – 9.00: mit Atmungs- und Bewegungsfluss in den Tag starten
Anschließend das reichhaltige Frühstücksbuffet genießen
11.30 – 12.00: Abschließende Fantasiereise umhüllt mit Lena‘s Klängen
Mittags: Suppe & Salat
Individuelle Abreise, der Wellnessbereich ist am Nachmittag noch gerne verfügbar