

## Going light - but deep

gelebte Ethik & Körperweises \* YOGA Wochenend Retreat  
16. - 18. Oktober 2020 (Fr. 17h - So. 17h)  
Sangha Landsee



## *Einsammeln der Sommerernte bevor der Schritt zur Einkehr Haloween passiert*

Yoga mit Aspekten der Körperarbeit, Trauma Arbeit zu aktuellen persönlichen Themen  
Zeit & Techniken der Selbstfürsorge  
Verstehen & Verständnis von Yoga gelebt im Alltag  
Worte & Sprache im Sinne des Yoga . geführter Atem  
Meditation . Natur

*It is not about doing - it is about listening to your inner deep joy  
Don` t fear silence*

**WO ?** im idyllischen ruhigen Sangha Landsee in der Buckligen Welt, eine Stunde von Wien entfernt mit Teich,  
Feuerstelle, Sauna, Weite der Natur.

Infos unter: <https://www.zentrumsangha.at/bildergalerie/nggallery/zentrum-sangha/Seminarhaus-Landsee>

\* es gibt 2 DZ / einen großen Schlafrum mit abgetrennten Einheiten für 5 -max 10 TN / 1 Jurte / Möglichkeit für Zelt im Garten  
! max TN Zahl 12

**KOSTEN ?** Seminarpreis € 180.- ( HR oder in Bar am Ende des Seminars ) /  
Nächtigung € 60.- (HR am Ende des Seminars ) / Verpflegung ca. € 60.- ( in Bar vor Ort )  
\* Frühstück & Snacks selfmade / biolog. Mahlzeiten vom örtlichen PUR Restaurant geliefert

**WER ?** Iris Koppelent

Lebt und arbeitet als Yogalehrende & Body.Coach in Wien. Aus- und Fortbildungen in CranioSacraler Therapie, Shiatsu, Continuum Movement, Svastha Yogatherapie®, ISP Integral Somatic Psychology®/Trauma Arbeit nach Raja Selman, Conscious Body ®.  
Langjährige Erfahrung zunächst als Physiotherapeutin, dann immer mehr als Körper-Therapeutin in eigener Praxis und freischaffende Tänzerin - in der ganzheitlichen Körperarbeit.

*„Wirf dein Herz über den Zaun & spring` ihm nach!“*

Anmeldung & Information unter <mailto:lebensart@iriskoppelent.at>  
[www.yoga.wien](http://www.yoga.wien)