

One Day Yoga Writing Retreat

Für Menschen, die sich einen **Wohlfühltag** gönnen wollen. Lassen Sie die Routine hinter sich. Fahren Sie raus aus der Stadt, ohne eine große Reise machen zu müssen.

- Wir praktizieren gemeinsam [sanfte Yoga-Flows](#) zur Stärkung und Tiefenentspannung, um Raum im Körper und im Geist zu erfahren.
- Wir schreiben, um uns selbst, unseren Wünschen und Sehnsüchten nahe zu kommen und im [Flow](#) zu erleben, wo die Freude in unserem Leben fließt.
- Sie können das Retreat nutzen, um schreibend in sich zu gehen oder eigene Schreibprojekte im geschützten Rahmen einer Gruppe weiter zu verfolgen.



Beim Yoga wie beim Schreiben geht es um blockadefreies Fließen und einen mutigen, offenen Blick in den Spiegel. Yoga stärkt unser Schreiben und Schreiben vertieft unsere Erfahrungen beim Yoga. Gemeinsam wechseln wir vom Yoga zum Schreiben und zurück.

- **Voraussetzungen:**
Ideal für Leute, die Lust auf Schreibimpulse haben oder eigenständig an Textprojekten jeder Art arbeiten möchten.
- Keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich, 1 Yogamatte pro Person & Yogahilfsmittel vorhanden
- Mitzubringen: Neugierde, Offenheit u. bequeme (auch warme) Kleidung (Schichtmethode) u. evtl. Wanderschuhe. Wenn du eine Yogamatte zuhause hast, bitte mitnehmen, damit jede Person zwei Yogamatten haben kann (angenehmer am Steinboden); Lieblings-Schreibstift und Schreibheft.



Trainerinnen: [Mag. Johanna Vedral](#), Schreibtrainerin u. Psychologin & [Amalia Kernjak](#), zertifiz. Yogalehrerin

Termin: Sa, 13. Juni 2015, 10 – 18 Uhr

Ort: [Melarium](#), Wasserzeile 13, 3400 Klosterneuburg. Unser Raum hat Fußbodenheizung und ein wunderbares altes Gewölbe. [↓](#)

Bei Schönwetter werden wir nach dem Mittagessen Schreiben und Yoga in der freien Natur üben!

Anreise: ca. 3 Min. zu Fuß von der Schnellbahn-Station Klosterneuburg-Kierling (8min von Heiligenstadt) oder mit der Buslinie 239 von Heiligenstadt aus

Seminargebühr: € 110,-/ Frühbucherpreis bei Anmeldung bis zum 25. Mai 2015: 90.-

Anmeldung Einzahlung der Seminargebühr unter Angabe des Namens + One Day Yoga Writing Retreat 13.6. auf: Mag. Johanna Vedral IBAN: AT11 1200 0009 6503 0471, BIC: BKAUATWW

Kontakt: Johanna Vedral, 0699/11 68 88 68, johanna.vedral@schreibstudio.at

