



# YOGA

## Retreat Aschach/D.

11. Oktober 2024, 17. Jänner & 4. April 2025

mit **Sigrid Kaltenböck**

Je ein halber Tag Auszeit für Dich.  
Mit Yoga, das dich fordert und zum Schwitzen bringt  
// anschließenden tiefen, guten und langen  
Dehnungen // Atemübungen, die dich in deinem Tun  
und Sein unterstützen // Meditation.  
Abgerundet durch ein nährendes und wärmendes  
ayurvedisches Abendessen.

**Programm:**

**Freitags**

16:00-19:00 Uhr

aktive & passive  
Praxis

ab 19:00 Uhr

gemeinsames Essen

**Preis:**

Yoga inkl. ayurvedischem Abendessen:

€ 85,- pro Termin

**Ort:**

Donaupraxis

Abelstraße 30 | 4082 Aschach a. d. Donau

**Anmeldung und weitere Informationen:**

Sigrid Kaltenböck

+43 699 12 65 88 15 oder [yoga.kaltenboeck@gmx.at](mailto:yoga.kaltenboeck@gmx.at)



# (Aus)Zeit für Dich