



(Er-)lebeDICH ♥



## Ein Wochenende im Zeichen der Geistigen und körperlichen Entgiftung

**Wann?** Freitag, 29. Juli 2022 ab 17:00 Uhr bis  
Sonntag, 31. Juli 2022 ca. 17:15 Uhr  
Die Teilnahme ist auch an einzelnen Tagen möglich

**Ort:** Steinhöf 16, 8255 St. Jakob im Walde  
Mehr Infos u. Fotos zum Seminarort findest du auf [www.alexandrapoetz.at](http://www.alexandrapoetz.at)

**Kursleitung:** *alexandra pötz* Dipl. Mental-, Intuitions- u. Bewusstseinstrainerin  
*Marina* Kundalini-Yoga-Lehrerin

**Übernachtung:** Als Schlafmöglichkeit stehen im Haus 2 Doppelzimmer zur Verfügung  
und am Gelände ist ausreichend Platz zum Zelten

**Beitrag:** € 175 incl. Verpflegung, Unterlagen u. Zeltplatz  
€ 230 incl. Verpflegung, Unterlagen und Doppelzimmer  
€ 90 für Einzeltag, incl. Verpflegung u. Unterlagen

**Frühbucherbonus:** bei Anmeldung bis 30. Juni werden € 20 (€ 10 für Einzeltag) vom  
Preis nachgelassen

### Was dich an diesem Wochenende erwartet ...

Dieses Wochenende ermöglicht dir einen Rückzug und Ausstieg aus deinem eventuell stressigen Alltag. Eine Kombination von geeigneten Yoga-Übungen, spezieller Ernährung und Meditation sollen die Entschlackung und Entgiftung fördern und den Stoffwechsel anregen. Über theoretische Inputs werden für dich Zusammenhänge erkennbar. Meditationen und Waldspaziergänge helfen deinem Geist, zur Ruhe zu kommen und dir, Energie zu tanken. Und das auf eine sehr einfache Art und Weise.

**Verpflegung:** Wir kochen und essen gemeinsam. Dabei legen wir Wert auf biologische, regionale, vegetarische, den Körper nicht belastende Lebensmittel.  
Frisches Quellwasser, Ingwertee, Obst und Nüsse stehen immer zur Verfügung.

### Mitzubringen sind:

- eine Unterlage (z. B. Isomatte/Yogamatte), Sitzkissen und Decke
- Ggf. Bettwäsche/Schlafsack u. Handtuch
- Ggf. Schreibzeug

## PROGRAMM

Alle Uhrzeiten und Themen dienen zur Orientierung.  
Wir stellen uns flexibel auf die Teilnehmer ein.

### Freitag

**17:00** Ankommen und Begrüßung mit Quellwasser und Ingwertee, Info, Kennenlernen am Lagerfeuer; Mantren singen, Musizieren und Tönen  
Seva – Besprechen der Aufgaben für die Gemeinschaft

19:00 Abendessen

### Samstag

**07:30** morgendliche Atem- und Yoga-Übung mit Marina in der Stille

08:30 gemeinsames Frühstück in der Stille

09:30 das Schweigen wird beendet; Zeit für sich

**10:00** Theorie: was ist Gift für meinen Geist? Inputs, Meditation und Austausch mit alexandra

12:00 Mittagspause; gemeinsames Kochen und Essen

**14:00** Waldspaziergang (die Natur spüren u. wahrnehmen);  
kleine Kräuterkunde mit alexandra

16:00 Zeit für sich

**17:00** Kundalini-Yoga mit Marina

19:00 Abendessen

### Sonntag

**07:30** morgendliche Atem- und Yoga-Übung mit Marina in der Stille

08:30 gemeinsames Frühstück in der Stille

09:30 das Schweigen wird beendet; Zeit für sich

**10:00** Theorie u. Inputs für die Reinigung des Geistes; Meditation mit alexandra  
anschl. gemeinsamer Austausch

12:00 Mittagspause; gemeinsames Kochen und Essen

**14:00** Austausch „Themen, die jetzt noch brennen“

**16:00** Heilmeditation geführt mit alexandra u. Marina

17:00 Feedbackrunde und Abschluss

**Anmeldung bis 25. Juli 2022**

alexandra pötz

unter 0699 / 120 44 785 oder

[alexandra.poetz@gmx.at](mailto:alexandra.poetz@gmx.at)

(Max. 10 Teilnehmer)