

Praxistage in der Sonnenoase und Yogaschule

Haus Michaela, Waldtrudering Sperberstrasse 34
Herbst '26, Vorschau '27



Gönne dir einen Tag und bau´ Energie für dich und die Welt auf

das erwartet dich:

- im Asana Training neue Bewegungsformen entdecken, die Wirbelsäule und das Immunsystem stärken
- Gemüse fermentieren, mit gedanklicher Vorstellung!
- Gestalten von Kleinprojekten im Garten(aktuell: • Solardusche und der Bau des Sichtschutzes in Evolventen Form, • harmonisches Obstbaumspalier u.v.m.
- eine Gegenständliche Meditation lernen
- Wie kultiviere ich mein Seelenvermögen, wir lernen Konzentration- und Seelenübungen

Was brauchst du: Neugierde auf positive Veränderungen!

Termine für Praxistage 2026/ 2027:

03.10. und/oder 04.10.2026
17.10. und/oder 18.10.2026
30.10. bis 01.11.2026
14.11. und/oder 15.11.2026
05.12. und/oder 06.12.2026
09.01. und /oder 10.01.2027
23.01. bis 24.01.2027
20.02. und/oder 21.02.2027
06.03. und/oder 07.03.2027
13.03 bis 14.03.2027

Preis:

1 Praxistag mit Verpflegung s.u.: 95 Euro

2 Praxistage:

EZ mit Übernachtung und Halbpension s.o. 270 Euro

DZ mit Übernachtung und Halbpension s.o. 250 Euro

MZ mit Übernachtung und Halbpension s.o. 240 Euro

Mit Verpflegung ohne Übernachtung s.u.: 190 Euro

Ich bitte um eine verbindliche Anmeldung spätestens 2 Wochen vor Beginn.

Ist „dein“ Termin nicht dabei? Wir finden zusammen einen neuen Termin, ... nur reden müssen wir!

Unterkunft in Waldtrudering

- Chalet „Thomas“ mit Holzleiter zum Schlafboden/ 4 Betten ca. 22 qm groß, eigener Grundwasserbrunnen, eigenes Bad, Dusche, Trenntoilette, Holzofen, Küchenzeile
- Wer die Übernachtung außerhalb sucht: Ich helfe gerne bei der Vermittlung einer passenden Unterkunft in der näheren Umgebung

Yoga Stil

Der „Neue Yogawille“ nach Heinz Grill

Verpflegung

Ich werde dich während deines Aufenthaltes in Halbpension-Verpflegung in Bioqualität erfreuen, inbegriffen sind dabei folgende vollwertige vegetarische Mahlzeiten:

Frühstück/ Brunch und Abendessen mit Kaffee, Tee, Wasser, Säfte und Obst, Nüsse. Gebäck

Inhaltliche Gedanken zu den Tagen

Diese Angebote richten sich an Yoga-Übende, an Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen, die Yoga als ganzheitliche Philosophie sehen und deshalb von einem Menschenbild ausgehen, das die Entwicklungsmöglichkeiten in sich trägt. Eine Entwicklung lässt sich wohl kaum ohne neues Bewusstsein denken. Welche Rolle spielt nun das Bewusstsein in den Bewegungen, Yogaübungen und den praktischen Projektarbeiten? Würde der Mensch nur auf sein geprägtes Verhalten vertrauen, verschanzt er sich gegen eine wirkliche Veränderung. Der Mensch ist aber selbst die Quelle vielfältiger Veränderungen. Einzig seine Art des Denkens entscheidet in jedem Augenblick, ob er für sich und seine Umgebung einen Auf- oder Abbau erschafft.

Wie verhält es sich an diesen Tagen, wenn sich mehr Menschen treffen und sich in ihren Fähigkeiten des Denkens und Schaffens ergänzen? Dann ist es nicht mehr so, als wenn zwei Menschen das Doppelte Verhältnis sind. Dann potenziert sich das Selbstgefühl im gemeinschaftlichen Sinne nahezu unendlich!!!

Für eine bessere Einschätzung und persönliche Orientierung, ob die Angebote deinen Vorstellungen entsprechen, empfehle ich vorbereitend folgende Literatur bzw. Internetseite:

www.heinz-grill.de

Heinz Grill: „Die Seelendimension des Yoga“

Heinz Grill: „Das große Buch der Heilkraft durch Yogaaktivität“

Rudolf Steiner: „Wie erlangt man Erkenntnisse höherer Welten“

