

Yoga im Freien

SCHENKE DIR AUSZEIT..



... und komme in Einklang mit Körper, Geist und Seele. Yoga im Freien auf einer wunderschönen großen Dachterrasse mit traumhaften Blick auf das Grubereck, dem Rauriser Hausberg. Lass die Kraft der Natur in dich fließen und schöpfe neue Energie.

GUTEN-MORGEN-YOGA. IMMER FREITAGS, 8:00 – 09:30 UHR

Für jeden der schon immer mal Yoga ausprobieren wollte oder bereits die ein oder andere Erfahrung gesammelt hat. Beginne den Morgen mit einer sanften, dynamischen Yogaeinheit, um Körper und Geist zu vitalisieren und Balance zu finden. Ein idealer Start in den Tag mit frischer Lebensenergie und innerer Stärke.

SCHÖNEN-ABEND-YOGA. IMMER DONNERSTAGS, 18:30 – 20:00 UHR

Für alle, die bereits Erfahrung mit Yoga haben. Lasse den Tag mit einer harmonisierenden Yogaeinheit ausklingen. Finde Ruhe und Gelassenheit, vergiss die Sorgen des Alltags. Spüre den Fluss deiner Atmung und bringe dich ein Stück näher zu dir selbst.

Anmeldung: bis spätestens Donnerstag, 15:00 Uhr, Tel.: +43 (0) 650 5397277
Kosten: pro Einheit € 10,00/Person
Treffpunkt: Donnerstags um 18:15 Uhr, vor Intersport Pirschner Verleih
Freitags um 7:45 Uhr, vor Intersport Pirschner Verleih

Juli & August
Für Gäste &
Einheimische

Matten und Zubehör werden gestellt. Bitte zieh bequeme Kleidung an.

Vergiss nicht: Yoga findet im Freien statt, also bring auch etwas Warmes zum Überziehen mit.

Yoga findet nicht statt, wenn es regnet. Mindestteilnehmeranzahl 4 Personen, maximal 12 Personen

ICH FREU MICH AUF DICH!

Harriet Pirschner, office@rauris-auszeit.at, www.yogaauszeitrauris.com



HALLO! NAMASTE!

Ich heiße Harriet und ich bin eine begeisterte und leidenschaftliche Yogini.

Yoga ist ein wundervolles Instrument um zu sich selbst zu gelangen, sich zu entdecken und wahrzunehmen.

Es ermöglicht mir, mich zu erforschen und so anzunehmen wie ich bin. Es bringt mich in **Einklang und Harmonie** mit mir und meiner Umgebung.

Yoga ist so vielfältig und bietet jedem einzelnen Menschen die Chance zur **wahren Lebensfreude**.

Es macht mich sehr glücklich, dieses **Geschenk** mit anderen zu teilen.

AUSBILDUNGEN

- ♦ Diplomierte **Hotelfachfrau** 1994-97
- ♦ Diplomierte **Gesundheits- und Krankenpflegerin**,
Sozialmedizinisches Zentrum Süd der Stadt Wien 2003-05
- ♦ **Reiki I** (First degree) in *Thailand*, 2009
- ♦ **Traditional Thai Massage**, The WATPO Traditional medical School, *Thailand* 2009
- ♦ **Oil Massage & Aromatherapie**, Chetawan Traditional Massage School, *Thailand* 2009
- ♦ **Vipassana Meditations Retreat** nach S.N. Goenka in *Thailand*, 2009
- ♦ **Hatha Yoga Ausbildung** (200h) bei Kasi Yoga Anushtana Kendram, *Kerala/Indien*, 2011
- ♦ **Gesundheitsyoga-Lehrerausbildung**, Yoga Akademie Austria, *Wien* 2017
- ♦ seit Februar 2018 in Ausbildung – **Spiraldynamik**,
Basic move bei Eva Hager-Forstenlechner in Salzburg