

# YOGA + AYURVEDA-KOCH RETREAT



6.-9.10.2022 - Gutenbrunn im Waldviertel

4 Tage (3 Nächte)

Yoga + Ayurveda-Kochen mit Dani + Lisa

Beginn: Do, 6.10.: 17.00 Uhr

Ende: So, 9.10.: 12.00 Uhr



**Wir begrüßen den Herbst mit  
Yoga + Ayurveda Kochen!**

Es wird wieder kälter und die Tage spürbar kürzer. Auf diese äußeren – von der Natur vorgegeben – Veränderungen, wollen wir uns mit bewusster Ernährung sowie Yoga- und Meditationspraxis innerlich einstellen.

Herbst ist die Zeit der Ernte und des Rückzuges. Wir besinnen und fokussieren uns auf das Wesentliche, beschäftigen uns in diesen Tagen mit dem Loslassen von alten und belastenden Dingen, stärken unsere Sinne kulinarisch mit den Früchten des Herbstes und tauchen mit Yoga und Meditation ein in die Ruhe, Stille und Farbenpracht der Jahreszeit.

**Klingt gut? Dann buche gleich deinen persönlichen Platz!**

Verbindliche Anmeldungen unter:  
[info@yogacook.at](mailto:info@yogacook.at)

## Veranstalter:

Dani ist die Gründerin von yogacook, zertifizierte Yogalehrerin und Ayurveda-Köchin. Bei yogacook ist der Name Programm: Yoga und Kochen verbinden sich zu einer Einheit, die Körper, Geist und Seele nährt. Das Zusammenspiel der physischen und mentalen Potentiale von Yoga mit den ayurvedischen Ernährungsgedanken sinnvoll und gewinnbringend zu kombinieren ist ein spezielles Anliegen.

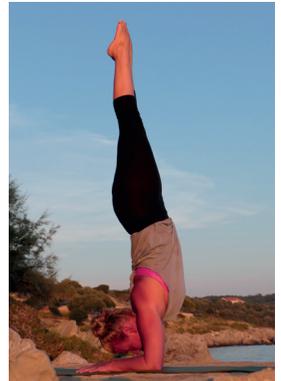


Lisa ist zertifizierte Yogalehrerin mit langjähriger Unterrichtserfahrung. Viele Indienreisen zur Weiterbildung und ihre abgeschlossene Ausbildung in struktureller Integration (Rolfing) ergänzt ihr Portfolio. Die positive Einstellung zu sich selbst sieht sie als den Schlüssel um persönliche Grenzen, Blockaden und Ängste nicht länger als statisches Konstrukt zu sehen und damit unliebsame Muster zu verändern.



## Location:

Das Bühnenwirthaus Juster befindet sich in intakter Natur im malerischen Waldviertler Ort Gutenbrunn. Vorort betreuen uns Regina und Dieter mit Tipps und Infos zur Umgebung und verwöhnen uns natürlich mit ihrer Gastfreundschaft und langjährigen Erfahrung. Der großzügige Yogaraum, die Küche, die Gaststube und die Gästezimmer stehen uns exklusiv zur Verfügung.



## Programm:

### Donnerstag, 6.10.:

- ab 15.00 Uhr Anreise + Ankommen - Check-in
- 17.15-18.30 Uhr Start mit einer sanften Yoga-Einheit
- 19.00-20.00 Uhr 3-gängiges ayurvedisches Abendmenü
- 20.30-21.00 Uhr Abendausklang mit einer Meditation des Loslassens

### Freitag, 7.10. + Samstag, 8.10.:

- 7.00-10.00 Uhr Start in den Tag mit Pranayama  
Wahlweise: Yoga-Einheit  
oder Ayurveda-Koch-Einheit
- 10.00-11.30 Uhr Ausgiebiges ayurvedisches Frühstück
- 11.30-13.30 Uhr Freie Zeit z.B. für Spaziergang oder Ruhepause
- 12.30-13.30 Uhr Mittags-Snack zur eigenen Versorgung
- 14.00-15.00 Uhr Theorie-Einheit zu:  
Ayurveda-Küche (FR) bzw. Yoga-Philosophie (SA)
- 15.00-16.30 Uhr Wahlweise: Geführte Yoga-Einheit –  
mit Schwerpunkt-Thema
- 15.00-18.00 Uhr oder Ayurveda-Kocheinheit –  
gemeinsame Zubereitung des Abendmenüs
- 18.30-19.30 Uhr 3-gängiges ayurvedisches Abendmenü
- 20.00-21.00 Uhr Abendausklang mit Yoga-Nidra und Meditation

### Sonntag, 9.10.:

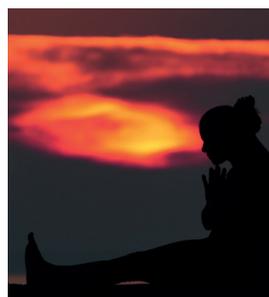
- 7.00-8.00 Uhr Start in den Tag mit Pranayama (Atemübungen)
- 8.00-10.00 Uhr Wahlweise: Yoga-Einheit  
oder Ayurveda-Kocheinheit
- 10.00-11.30 Uhr Ausgiebiges ayurvedisches Frühstück
- 11.30-12.30 Uhr Abschlussrunde, Rückblick und Check-out
- 12.30-13.30 Uhr Mittags-Snack zur eigenen Versorgung

Wir begrüßen den Tag gemeinsam mit Pranayama. Je nach Schwerpunkt geht es mit Yoga oder Ayurveda-Kochen weiter. Sowohl die Yogaklassen, als auch die Koch-Sessions sind für alle geeignet (keine Vorkenntnisse nötig) – **All Levels Welcome!**

Gemeinsam genießen wir dann unser ausgewogenes, ayurvedisches Frühstück. Zu Mittag kannst du dich mit den ayurvedischen Mittags-snacks stärken.

Den Nachmittag beginnen wir wieder alle vereint mit etwas Theorie. Weiter geht es für die Yoga-Gruppe mit einer Yoga-Einheit zu einem speziellen Schwerpunkt-Thema. Die Ayurveda-Koch-Gruppe bereitet das 3-gängige ayurvedische Abendmenü zu. Nach dem gemeinsamen Abendessen beschließen wir den Tag mit einer Yoga-Nidra- oder Meditations-Einheit.

Sollte das Retreat nicht stattfinden (Mindestteilnehmer 10) bekommst du die Retreat-Kosten sofort rückerübert. Die Teilnehmerzahl ist mit max. 14 (bzw. bei 3er-Belegung in 2 Zimmern mit max. 16) begrenzt. Die Plätze werden nach dem „first come, first serve“ Prinzip vergeben.



## Du stehst im Mittelpunkt!

Du wählst deinen persönlichen Schwerpunkt zwischen Yoga- oder Ayurveda-Koch-einheit. Je nachdem vertiefst du deine Yoga-Praxis und widmest dich in der Früh und am Nachmittag Yoga oder du schnupperst in die Ayurveda-Küche und bereitest in der Früh und am Nachmittag köstliche ayurvedische Mahlzeiten in der Küche zu. Dich interessiert beides gleichermaßen? Kein Problem, auch wechselnde Schwerpunkte am Freitag bzw. Samstag, mit einem Tag Yoga und einem Tag Küche, sind möglich..

**Klingt gut? Dann buche gleich deinen persönlichen Platz!**

Kosten Retreat:

€ 480,-

Preis pro Person inkl. MwSt. für Yoga- bzw. Kocheinheiten und ayurvedischen Mahlzeiten (Frühstück, Mittag, Abend).

Kosten Übernachtung:

€ 135,-

Preis pro Person inkl. MwSt. für ÜN im DZ; zuzüglich € 1,10 Ortstaxe pro Tag. Einzelzimmerbelegung nur je nach Auslastung und gegen Aufpreis möglich.



Die Plätze und Zimmer sind begrenzt, daher buchst du dich – am besten gleich im Doppelzimmer mit einer/m Freund:in – fix bei uns ein und heißt mit uns den Herbst willkommen. Wir freuen uns auf dich!

Verbindliche Anmeldungen unter Angabe von Name (Vor-/Nachname), e-mail, Telefonnummer sowie deinem Schwerpunkt-Thema Yoga bzw. Ayurveda-Kochen bei Dani: [info@yogacook.at](mailto:info@yogacook.at)

Noch mehr Details findest du unter: [www.yogacook.at/Angebot Retreats](http://www.yogacook.at/Angebot_Retreats)



Alle Preise in Euro inkl. MwSt.

Weitere Informationen und Details zu Pprogramm, Veranstalter, Location, Buchung sowie Stornobedingungen unter: [www.yogacook.at/Angebot Retreats](http://www.yogacook.at/Angebot_Retreats)

w+p werbung und promotion gmbh

2523 tattendorf, ing. julius-raab-straße 10 phone +43.664 8338 903 mail [info@yogacook.at](mailto:info@yogacook.at) web [www.yogacook.at](http://www.yogacook.at)