

14. - 16. MÄRZ 2025



# YOGA *meets* SHAMANISM

## Ablauf und Inhalt

### Freitag

14:00 In Ruhe Ankommen & Zimmer beziehen  
15:00 - 17:00 **Abräuchern, Abtrommeln & Yoga zum Einstimmen**  
17:30 Abendessen  
ca. 19:00 **Anfangskreis und Einführung Medizinrad**

### Samstag

7:30 - 9:15 **Morning-Yoga-Flow**  
9:30 Frühstück  
ca. 11:30 **Ritual: Dein/e Begleiter:in (Ahn:in/Totem)**  
danach Siesta, Zeit für dich, Sauna, Spaziergang ...  
15:00 - 17:00 **Redekreis, Dehnen, sanftes Yoga mit Meditation**  
17:30 Abendessen

### Sonntag

7:30 - 9:15 **Morning-Yoga-Flow**  
9:30 Frühstück und Check out bis 11:30  
11:30 **Ritual: Symbol; Abschlusskreis**

## Ort und Anmeldung (max. 16 Teilnehmer:innen)

**Ort:** Wir werden im wunderschönen **Ollers im Burgenland** sein, Neudauer Landstraße 93, 7533 Ollersdorf, ollers.at

Bitte Zimmer selbständig reservieren unter: 0664/1040000 oder 03326/54166 oder hallo@ollers.at

**Info & Anmeldung:** babskuschel@gmail.com, 0664 5223737; Storno-Bedingungen auf: kuschelhochzwei.at

**Beitrag:** 275 € (265 € Barbonus), Frühbucher bis 31.12. 2024: 260 € (250 € Barbonus) exkl. Übernachtung & Verpflegung

**Ausrüstung:** Gemütliche Yogakleidung, Decke; Yoga-Matten, -Gurte und -Blöcke sind vorhanden; Warme, regenfeste Outdoorbekleidung; Sitzgelegenheit für draußen; Schwimmsachen; gute Schuhe, kleiner Rucksack, Trinkflasche, Schreib- und Zeichensachen; einen schönen Gegenstand für unsere gemeinsame Mitte; **Ich freue mich auf Dich!**

## Deine Begleiterin



**Mona Babs Kuschel**

Physiotherapeutin & Yoga-Lehrerin  
[www.kuschelhochzwei.at](http://www.kuschelhochzwei.at)

Der geplante Ablauf ist ein Rahmen, den ich eventuell je nach Wetter, Gruppenwünschen und Intuition verändern werde. An diesem Wochenende verzichten wir bitte bewusst auf Alkohol und andere bewusstseinsverändernde Substanzen, um ganz in unserer Klarheit zu sein.