

# Fasten + Yoga in Wien

**Fasten und Yoga sind zwei kraftvolle Reinigungsmethoden,**  
Gemeinsam angewendet potenziert sich die wohltuende Wirkung.  
Für alle, die beim Fasten gerne in den eigenen 4 Wänden sind.

**Kleingruppe: 1 Woche im März 2011**

Fasten nach Ayurveda + täglich 1 Yoga-Einheit

**Persönliche Fasten-Begleitung: jederzeit nach Vereinbarung**

Fasten nach Ayurveda oder Buchinger-Saffasten



## Fasten im Kloster - Wandern - Yoga

**Seele, Geist und Körper erneuern**

### Stift Zwettl/Waldviertel

Buchinger-Saffasten

Montag 16.Mai bis Samstag 21.Mai 2011

Montag 19.September bis Samstag 24.September 2011

### Kloster Kirchberg am Wechsel

Ayurveda-Fasten

Im Juni 2011

**Fastenbegleitung:** Elisabeth Jungreithmair

Yogalehrerin (Sivananda-Tradition), Hormonyoga (Dinah Rodrigues),  
Ayurveda-Ernährungs-, Lebensstil- und Wechseljahreberatung, Kochkurse,  
Fastentrainerin,  
Shiatsu-Praktikerin

#### Informationen:

YOGA-OASE - Elisabeth Jungreithmair

Thaliastraße 14/12, 1160 Wien

06991 777999 3

yoga-oase@gmx.at

www.yoga-oase.at (in Aufbau)

Bankverbindung:

Bank Austria, Konto-Nr. 756302212,

Bankleitzahl 12000