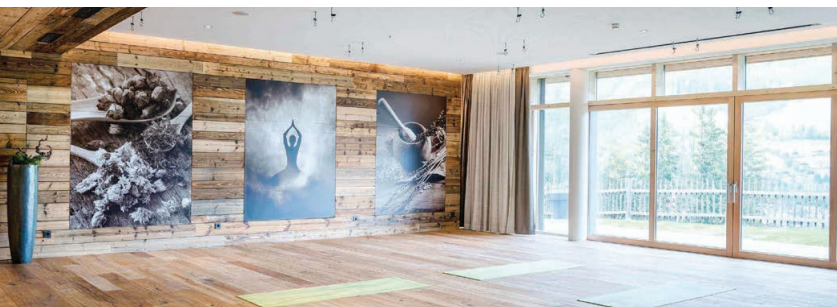


# Sonnengruß & Ayurveda

Ein Yoga- und Ernährungs-Workshop  
mit **Damara Berger**  
und **Daniela Wolff**

**25.-28. Juni 2020**



## Hotel DAS GOLDBERG in Bad Hofgastein

### Thema / Inhalt

In diesem Workshop schlagen wir eine Brücke zwischen yogischer Lebensweise und energiereicher Ernährung.

Damara vermittelt Körperübungen (Asanas), sanftes Pranayama (Atemübungen), Meditation & Kontemplation, die unsere Vitalität und Lebensfreude steigern.

Von Daniela werden wir erfahren was es bedeutet, sich regional, saisonal und im chronobiologischen Rhythmus der Natur zu ernähren. Und das mit unseren heimischen Lebensmitteln und Kochtraditionen.

Dazu gibt es viele Tipps, wie beides in den Alltag integriert werden kann.

Der Workshop inspiriert dazu, konzentriert und bewusst zu leben und sich für die Möglichkeiten außerhalb des Tellerrandes zu öffnen.

### Zeitplan

7:30 – 9:00 Uhr	Pranayama & Yoga Asana mit Damara
9:00 – 09:45 Uhr	kleines Frühstück
10:00 – 11:45 Uhr	Vortrag mit Daniela
12:15 Uhr	Mittagessen
danach	Pause und Zeit zur freien Verfügung
17:00 – 18:00 Uhr	Meditation & Yoga Nidra
18:30 – 20:00 Uhr	leichtes Abendessen

Dieser Zeitplan kann situativ angepasst werden.

### Damara Berger

praktiziert seit 20 Jahren Meditation und seit 17 Jahren Yoga. Sie unterrichtet seit 2004. Ihr Motto: Yoga ist für JEDE PERSON zugänglich.

Ihre Intention: Durch Kontemplation, Meditation und Yoga die eigene Mitte zu finden, bei sich selber anzukommen und dies auch von der Matte in den Alltag zu integrieren.

### Daniela Wolff

beschäftigt sich seit 20 Jahren mit Ayurveda und gesunder Ernährung im Kontext unserer heimischen Kochtraditionen. Der Transfer alter Heilkunden in unser modernes Leben ist ein Schwerpunkt ihres Unterrichtes und ihrer vegetarischen Küche. Ein leicht realisierbarer und undogmatischer Ansatz ermöglicht es, den eigenen Weg im manchmal widersprüchlichen Ernährungsdschungel zu finden.

Für Anfänger (mit Vorkenntnissen)  
und Yogaerfahrene

### Kosten

Die Kosten für den Workshop, betragen  
250,- pro Person.

Kosten für Unterkunft und Verpflegung  
im Hotel DAS GOLDBERG sind nicht inkludiert.

- DZ ab 480 Euro pro Person
- EZ ab 585 Euro pro Person

Min. Teilnehmerzahl: 10

Max. Teilnehmerzahl: 21

### Anmeldung

Damara Berger  
+43 (0)680 22 85 886  
damara.berger@gmx.net  
[www.yogazone.at](http://www.yogazone.at)

