



## **EINLADUNG ZUM MSC RETREAT mit wahlweise YOGA zum Ausklang**

**9. September 2017**

**im Gartenraum im Bildungshaus Mariatrost in Graz**

**MSC Halbtagesretreat:** von 9.00 – 13.00 Uhr (inkludiert ist eine achtsame Jause - vegetarisches Buffet)

**Kostenbeitrag für den Retreat:** €45,- (inkl. Ust.)

**Zielgruppe:** AbsolventInnen des MSC Achtwochenkurses oder eines MSC Intensiv

**Teilnehmer/innenzahl:** 4 - 10 Personen

### **Wer möchte kann den Halbtagesretreat mit einer achtsamen Yogastunde ausklingen lassen:**

**13.00 – 14.00 Uhr Mittagpause** – wenn du möchtest kannst du im Bildungshaus im Speisesaal ein Menü zum Preis von €9,50 oder auch nur Suppe oder vom Salatbuffet essen oder dir selbst was für das Mittagessen mitnehmen.

#### **14.00 – 15.00 Yoga mit Elisabeth zum Ausklang**

Yoga ist für Elisabeth Meditation in Bewegung. Ziel ist es, die Bewegungen (asanas) nach und nach im Einklang mit dem Atemrhythmus auszuführen und in jedem Augenblick des Tuns jede Bewegung bewusst wahrzunehmen und zu genießen. Nichts anderes als eine Form achtsamer Bewegung. Deshalb auch wunderbar dazu geeignet, ein MSC Retreat ausklingen zu lassen.

**Kostenbeitrag für die Yogaeinheit:** €13,-

**mitzubringen:** wenn möglich eigene Yogamatte

Für die Planung der Veranstaltung bitte ich bei **Anmeldung bis spätestens 10. August** mir Bescheid zu geben, ob du **nur am Retreat** oder **auch am Yoga** oder **nur am Yoga** teilnehmen möchtest. Dieses Mal hast du gleich drei Möglichkeiten.

Wir freuen uns auf dich!

Christine und Elisabeth



Christine Minixhofer, MSc  
[www.dialogus.at](http://www.dialogus.at)



Mag. Elisabeth Daniel  
[www.eli-da.at](http://www.eli-da.at)