# PranaVita goes nature

Die Internationale Prana-Schule Austria, Burgi Sedlak und das Team der PranaVita-TrainerInnen laden Dich wieder herzlich zu einem energiegeladenen Wochenende in der Natur ein.

Wir möchten Dir unsere Zeit schenken und uns herzlich danken, dass du Mitglied im Prana-Verein bist und uns hilfst, unsere karitativen Projekte zu verwirklichen. Herzlich willkommen, auch wenn du kein Mitglied unseres Prana-Vereins bist.

**Termin:** **31. Mai + 1. Juni 2019**
Freitag 14:30 Uhr bis Samstag 17 Uhr

**Gratis** für Vereinsmitglieder (mit Feuerlauf € 30,-)
Andere Teilnehmer € 80,-- (ohne Feuerlauf € 50,-)
Unkostenbeitrag „Kräuterwerkstatt“ € 15,--
PranaVita Kurs für Kinder € 30,-- (für Kinder von 8 - 12 Jahren)

**ORT:** Gasthof „Am Riedl“, Eisenstr. 38, 5321 **Koppl bei Salzburg**
Tel: 06221-7206, info@riedlwirt.at, www.riedlwirt.at

Zimmer: Preise pro Person inkl. Frühstück: im 4-Bett-Zimmer € 35,--; 3-Bett-Zimmer € 39,--; 2-Bett-Zimmer € 45,--, Einzelzimmer € 59,--. **Wir bitten dich, die Zimmer mit anderen Teilnehmern zu teilen.** Zimmer bitte selbst bestellen. Danke! *Weitere Unterkünfte findest du auf unserer Webseite.*

Abend- und Mittagessen auf Buffetbasis: **€ 16,50** pro Teilnehmer (Salatbiffet, Suppe. 3 Hauptgänge zur Auswahl, Dessert) **Essen und Nächtigung sind bitte selbst zu bezahlen**

**Infos + Anm. bei:** www.prana.at ➲ PranaVita goes nature, office@prana.at, 0662-887644 (-15 F)
**PranaVita Kinder-Kurs:** zum einmaligen Sonderpreis von € 30,--
FR 14:30 bis 18 Uhr und SA 9:30 – 12 Uhrv

| **31. 05. 19** | **Gruppe 1** | **Gruppe 2** | **Gruppe 3** |
|---|---|---|---|
| 14:30 Uhr | Klangerlebnis und mehr ... mit Elke und Hannelore | „Bäume – Quellen der Lebenskraft“ - eine Outdoor-Wanderung mit Renate | Fußreflexzonenmassage nach Zonengruppen mit Renata |
| 16:30 Uhr | **Pause** | **Pause** | **Pause** |
| 17:00 Uhr | Für alle „Felle“ _ Tipps + Tricks für Tiere mit Petra | Lachyoga mit Werner | Meditation für die Augen mit Iris |
| 18:00 Uhr | **Essen** | **Essen** | **Essen** |
| 19:30 Uhr | Vorbereitung Feuerlauf + Feuerlauf mit Stefan | Meditationen mit Burgi (1 – 1 ½ h) | |

| **01. 06. 19** | **Gruppe 1** | **Gruppe 2** | **Gruppe 3** |
|---|---|---|---|
| 09:30 Uhr | Singen und Mantra-Singen mit Renate | | Kleine Kräuterwerkstatt mit Elfi - bis 12 Uhr |
| 10:30 Uhr | **Pause** | **Pause** | |
| 11:00 Uhr | Binden eines Räucherstabes mit Elisabeth | Finde deinen ungestörten Schlafplatz mit Frank | |
| 12:00 Uhr | **Essen** | **Essen** | **Essen** |
| 14:00 Uhr | Übungen in der Natur mit Karin | Kräuterwanderung mit Elfi | Circadianuhr und ihre Rolle beim Gesundbleiben mit Iris |
| 15:30 Uhr | **Pause** | **Pause** | **Pause** |
| 16:00 Uhr | Zum Ausklang: OM-Chanting in der Gruppe mit Hannelore – 1 Std. | | |

Kinderbetreuung ist möglich, Kinder sind auch beim Feuerlauf herzlich willkommen!
**Bitte wähle aus, wobei Du gerne teilnehmen möchtest.**

**Wir freuen uns über Deinen Besuch!!!**