



## Bewegen. Begegnen. Kreativ sein. Brücken bauen zum eigenen Fühlen, Denken und Handeln.

Setukara Yoga basiert auf Elementen von Hatha, Flow, Yin- und Sessel Yoga. Die Kombination vielfältiger Körper- und Sinneserfahrungen unterstützt den Zugang zum eigenen Erleben, zu eigenen Bedürfnissen und Impulsen. Die Grundlage für ein selbstbestimmtes Handeln. Wir bewegen uns auf der Matte, am Sessel, im Liegen, im Sitzen oder im Stehen - Einzel, Paarweise, in Kleingruppen oder in der Großgruppe. Natürlich nach dem Motto "mehr Freiwilligkeit statt Müssen".

Dieses Angebot entfaltet sich durch die Vielfalt und Teilnahme von Menschen mit und ohne Behinderung "Yoga for everybody". Du kannst unabhängig von Alter und Vorkenntnissen, körperlichen und geistigen Voraussetzungen teilnehmen. Du fühlst dich von unserem Angebot angesprochen? Kommst vielleicht aus einem sozial helfenden Beruf? Oder bist ein Familienmitglied und/oder ein Freund von einem Menschen mit Behinderung, dann fühle dich herzlich willkommen.

**Organisation:** Daniela Leitgeb, Obere Augartenstrasse 18/7/25, 1020 Wien, tel.: 0676 / 940 33 67  
mail: [daniela.setukara@gmail.com](mailto:daniela.setukara@gmail.com) web: [www.setukara-yoga.at](http://www.setukara-yoga.at)

**Programmleitung:** Daniela Leitgeb mag.phil / Karola Riegler mag. fh. / Dejan Popovic dr. med.

**Wann:** **DO 30.05.2019** bis **MO 03.06.2019** (5 Tage / 4 Nächte)

**Wo:** Villa Berging - Bio Bauernhof, Berging 1, 3040 Neulengbach.

### Tagesstruktur

08:00 SATSANG – Einladung zum gemeinsamen Start in den Tag  
08:30 PRASAT – ein kleiner Snack & Tee vor dem Yoga  
09:00 YOGA – Hatha Yoga / Yin Yoga / Flow Yoga  
11:00 BRUNCH und PAUSE  
14:00 WORKSHOP – (Theater / Tanz / Kunst / Gesundheit)  
16:00 YOGA - Hatha Yoga / Yin Yoga / Flow Yoga  
18:00 ABENDESSEN  
19:30 ABENDGESTALTUNG – Raus in die Natur, Kino unter Sternen, Talenteshow am Abschlussabend



### Inkludierte Leistungen und Kosten:

- 4 Nächtigungen DZ/EZ
- vegetarische Vollverpflegung
- Seminarraum für 5 Tage
- Sammeltransfer ab Wien und retour bei Bedarf
- 7 x Yoga á 90 min / 4 x Workshop á 90-120 min / 4 x Abendgestaltung á 2-4 Std. / 3 x Satsang á 30 min /

**620,00 €**

- Rundum Unterstützung- und Begleitung von Menschen mit Behinderung bei Bedarf

**690,00 €**



**Anmeldeschluss: 30. April 2019**

Mit der Anmeldung bekommst du detaillierte Informationen zu Ablauf und Programm. Bei Fragen oder sonstigen Anliegen, scheue dich nicht mit uns in Kontakt zu treten!

**Zahlung:**

10. Mai 2019 auf das Konto von MHSC:  
**IBAN:** AT94 2021 9018 0004 2549, **BIC:** SPHEAT21XXX

„Sozialtarif“ Geld soll keine Hürde, sondern Teilhabe möglich sein. Der Preis kann auch nach individuellen Möglichkeiten vereinbart werden.

**ANMELDUNG**

Setukara Yoga **30.05. - 03.06.2019**

Nachname		
Vorname		
Wohnadresse		
Geburtsdatum		
Telefonnummer Faxnummer		
e-mail		
Medikamente <b>Wichtig:</b> Medikamente können nur mit einer ärztlichen Verordnung verabreicht werden!		
Einzelzimmer	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein

Mit der Anmeldung zu dieser Veranstaltung willigen die TeilnehmerInnen in die **Veröffentlichung Ihrer Bildnisse** ein. Der Veranstalter übernimmt keinerlei **Haftung** für etwaige Verletzungen oder Schäden. **Stornobedingungen:** Die Anmeldung für diese Veranstaltung ist verbindlich! Bei Rücktritt ab 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn ist der volle Preis zu bezahlen, im Krankheitsfall unter Vorlage einer ärztlichen Bestätigung 50% des Preises. Für den Fall der Fälle empfehlen wir, eine Storno- und Reiseversicherung für den gesamten Veranstaltungspreis abzuschließen; z.B. Europäische Reiseversicherung oder Wiener Städtische Reiseversicherung. Es gelten die **Datenschutzbestimmungen** nach der DSGVO (Datenschutzgrundverordnung, Artikel 13).

.....  
Ort und Datum

.....  
Unterschrift des Verantwortlichen / TeilnehmerIn