ANMELDUNG: bitte verbindlich bis spätestens Mi. 27.10. 12h
SEEDCAMP: zur Programmfixierung on-/hotline ab Mi. 27.10. & vor Ort ab Do.28.10. 13h
RETREAT: Ankommen Fr.29.10. 13-16h – Abfahrt Mo.1.11. ab 15h

RETREATORT: Babaji-Haus-Graz.net
in der Riesstraße 238a (8047 Graz)

ANREISE AUS WIEN:
* Gerne via Fahrgemeinschaften,
* oder mim Flixbus bis Girardigasse,
* oder der ÖBB bis Hauptbahnhof, dann Bus bis Sternwirtweg und 5 Min. die Straße rauf (App qando Graz ist hilfreich)

PROGRAMM:
7:30 Sonnengrüßendes Yoga
8:30 vedische Feuerzeremonie / Einzelprozesszeit
10h Karma-Yoga (Küche / Haus / Garten)
11h Brunch
13h Jodel-, Wildkräuter- & Naturgang-Rituale
18h Karma-Yoga (Küche / Haus)
19h Abendessen
20:30 abendliche Gruppenprozesse
22:30 Gute-Nacht-Meditation
(tägl. min. 1h Karma-Yoga erbeten)

MITBRINGEN:
* Handtuch, Hausschuhe, Schlafsack (Stillezonen: Matratzenlager, 2- & 3- Bettzimmer)
* an Ahnen erinnerndes Foto/Gegenstand, Kerze, Blume, Musikinstrument, Wasserflasche, Wanderjausenproviant, aktivitäts- & wetterentsprechendes Gewand
* Für die Feuerzeremonie: Lungi (Hüfttuch) & Opfergaben (Nüsse & Trocken-/Früchte)
* 36€/Tag Kost & Logis (Kostendeckung für's Babaji Haus)
* 0-90€/Tag Programmspende (Energiedeckung nach Selbsteinschätzung je nach der eingebrachten Menge des gestalteten Programmangebots)

www.Laurentius-Rainer.at 0 (043) 699 | 8199 2260 Laurentius.Rainer@yahoo.at