



**Sivananda Yoga Seminarhaus**  
Reith bei Kitzbühel, Tirol, Österreich  
Gründer: Swami Vishnudevananda, seit 1957  
[www.sivananda.at](http://www.sivananda.at)

# ERNEUERUNG MIT YOGA

## Weihnachten und Neujahr einmal anders

**Kommt über die Feiertage zu uns**  
Wir leben, teilen und praktizieren Yoga mit Euch ins Neue Jahr

**21.-29.12.2018 und**  
**30.12.2018 – 6.1.2019**

### PROGRAMM TAG FÜR TAG:

#### Fr, 21.12.2018

**16.00 – 17.30 Uhr Asana- und Pranayamastunde – Mittelstufe**  
**16.00 – 17.30 Uhr Yoga Asanas – EASY**  
**17.30 – 17.50 Uhr Kurzvortrag:** Die Yoga-Grundprinzipien für ganzheitliche Gesundheit  
**19.00 – 19.30 Uhr Einführung** in die Grundprinzipien der Yogapraxis und Informationen zum Ablauf des Yogurlaubes  
**19.30 Uhr Einstimmung auf die Meditation mit Mantrarezitationen und Textlesungen**  
**20.00 – 21.30 Uhr Gemeinsame Meditation**

#### Sa, 22.12.2018

**05.10 – 5.50 Uhr Pranayamapraxis**  
**06.00 – 7.30 Uhr Gemeinsame Meditation**  
**8.00 – 10.00 Uhr Asana- und Pranayama-Workshop:** Asanas und die Lendenfaszie mit Swami Satyananda  
**8.00 Uhr – 9.30 Uhr Yoga Asanas – EASY**  
**9.30 Uhr – 9.50 Uhr Kurzvortrag:** Wie Asanas wirken  
**12.00 Uhr – 13.00 Uhr Yogavortrag**  
**15.00 – 15.45 Uhr Yogalehrertreffen:** Austausch, Fragen, Korrekturbesprechung von jeweils einer Asana  
**16.00 – 18.00 Uhr Asana-Variationen für Mittelstufe und Fortgeschrittene**  
**19.00 – 19.30 Uhr Einführung** in die Grundprinzipien der Yogapraxis und Informationen zum Ablauf des Yogurlaubes  
**19.30 – 20.00 Uhr Einstimmung auf die Meditation mit Mantrarezitationen und Textlesungen**  
**20.00 – 21.30 Uhr Gemeinsame Meditation**

## So, 23.12.2018

**05.10 – 5.50 Uhr Pranayamapraxis**

**06.00 – 7.30 Uhr Gemeinsame Meditation**

**8.00 – 10.00 Uhr Asana- und Pranayama-Workshop:** Asanas und die Nackenfaszie. Mit Swami Satyananda

**8.00 Uhr – 9.30 Uhr Yoga Asanas – EASY**

**9.30 Uhr – 9.50 Uhr Kurzvortrag:** Atemschulung

**12.00 – 13.00 Uhr Vortrag:** Gedankenkraft in der Yogapraxis

mit Swami Sivadasananda, Yoga Acharya, Europa

**15.00 – 15.45 Uhr Yogalehrertreffen:** Austausch, Fragen, Korrekturbesprechung von jeweils einer Asana

**16.00 – 18.00 Uhr Asana-Variationen für Mittelstufe und Fortgeschrittene:** Das Sonnengebet

mit Swami Ramapriyananda

**16.00 Uhr – 17.30 Uhr Yoga Asanas – EASY**

**19.00 – 20.00 Uhr Einführung** in die Grundprinzipien der Yogapraxis und Informationen zum Ablauf des Yogaurlaubs

**19.30 – 20.00 Uhr Einstimmung auf die Meditation mit Mantrarezitationen und Textlesungen**

**20.00 – 21.30 Uhr Gemeinsame Meditation**

## Mo, 24.12.2018

**05.10 – 5.50 Uhr Pranayamapraxis**

**06.00 – 7.30 Uhr Gemeinsame Meditation**

**8.00 – 10.00 Uhr Asana- und Pranayama-Workshop:** Bessere Ausrichtung durch Gleichgewicht

mit Swami Satyananda

**8.00 Uhr – 9.30 Uhr Yoga Asanas – EASY**

**9.30 Uhr – 9.50 Uhr Kurzvortrag:** Entspannung Schritt für Schritt

**12.00 – 13.00 Uhr Vortrag:** Visualisierungen im Hatha-Yoga

mit Swami Sivadasananda, Yoga Acharya, Europa

**15.00 – 15.45 Uhr Yogalehrertreffen:** Austausch, Fragen, Korrekturbesprechung von jeweils einer Asana

**16.00 – 18.00 Uhr Asana-Variationen für Mittelstufe und Fortgeschrittene:** Brücke & Spagat

mit Swami Ramapriyananda

**16.00 Uhr – 17.30 Uhr Yoga Asanas – EASY**

**19.30 – 20.00 Uhr Einführung** in die Grundprinzipien der Yogapraxis und Informationen zum Ablauf des Yogaurlaubs

**19.30 – 20.00 Uhr Einstimmung auf die Meditation mit Mantrarezitationen und Textlesungen**

**20.00 – 21.30 Uhr WEIHNACHTSFEIER**

**mit Meditation und internationalen Weihnachtsliedern**

## Di, 25.12.2018

**05.10 – 5.50 Uhr Pranayamapraxis**

**06.00 – 7.30 Uhr Gemeinsame Meditation**

**8.00 – 10.00 Uhr Asana- und Pranayama-Workshop:** Dehnung und Energiefluss in den Asanas

mit Swami Satyananda

**8.00 – 9.30 Uhr Yoga Asanas – EASY**

**9.30 – 9.50 Uhr Kurzvortrag:** Yogische Ernährung

**12.00 – 13.00 Uhr Vortrag:** Mantra – universelle Kraft im Klang

mit Swami Sivadasananda, Yoga Acharya, Europa

**14.00 – 14.45 Uhr Ayurveda leicht verständlich**

Vortrag mit Cordula Interthal (Chandrika): Yoga und Ayurveda

**15.00 – 15.45 Uhr Yogalehrertreffen:** Austausch, Fragen, Korrekturbesprechung von jeweils einer Asana

**16.00 – 18.00 Uhr Asana-Variationen für Mittelstufe und Fortgeschrittene:** Pflugvariationen

mit Swami Vidyananda

**16.00 – 17.30 Uhr Yoga Asanas – EASY**

**19.00 – 20.00 Uhr Einführung** in die Grundprinzipien der Yogapraxis und Informationen zum Ablauf des Yogurlaubes  
**19.30 – 20.00 Uhr Einstimmung auf die Meditation mit Mantrarezitationen und Textlesungen**  
**20.00 – 21.30 Uhr Gemeinsame Meditation**

## **Mi, 26.12.2018**

**05.10 – 5.50 Uhr Pranayamapraxis**  
**06.00 – 7.30 Uhr Gemeinsame Meditation**  
**8.00 – 10.00 Uhr Asana- und Pranayama-Workshop:** Die Kraft des Denkens  
mit Swami Sivadasananda  
**8.00 – 9.30 Uhr Yoga Asanas – EASY**  
**9.30 – 9.50 Uhr Kurzvortrag:** Positives Denken  
**11.00 – 11.45 Uhr Puja** mit einem Priester aus Indien  
**12.00 – 13.00 Uhr Vortrag:** Gesundheit und das Geheimnis des Körpers  
mit Swami Rajeshwarananda  
**14.00 – 14.45 Uhr Ayurveda leicht verständlich**  
Vortrag mit Cordula Interthal (Chandrika): Ein komplettes System für körperliche und geistige Gesundheit  
**15.00 – 15.45 Uhr Yogalehrertreffen:** Austausch, Fragen, Korrekturbesprechung von jeweils einer Asana  
**16.00 – 18.00 Uhr Asana-Variationen für Mittelstufe und Fortgeschrittene:** Variationen in der Vorwärtsbeuge.  
Mit Swami Vidyananda  
**16.00 – 17.30 Uhr Yoga Asanas – EASY**  
**19.00 – 20.00 Uhr Einführung** in die Grundprinzipien der Yogapraxis und Informationen zum Ablauf des Yogurlaubes  
**19.30 – 20.00 Uhr Einstimmung auf die Meditation mit Mantrarezitationen und Textlesungen**  
**20.00 – 21.30 Uhr Gemeinsame Meditation und Yantra-Puja** mit einem Priester aus Indien

## **Do, 27.12.2018**

**05.10 – 5.50 Uhr Pranayamapraxis**  
**06.00 – 7.30 Uhr Gemeinsame Meditation**  
**8.00 – 10.00 Uhr Asana- und Pranayama-Workshop:** Die Kraft des Wünschens  
mit Swami Sivadasananda  
**8.00 – 9.30 Uhr Yoga Asanas – EASY**  
**9.30 – 9.50 Uhr Kurzvortrag:** Kurzvortrag: Einführung in Konzentration und Meditation  
**11.00 – 11.45 Uhr Puja** mit einem Priester aus Indien  
**12.00 – 13.00 Uhr Vortrag:** Gute Gründe für eine vegetarische Ernährung  
mit Swami Rajeshwarananda  
**14.00 – 14.45 Uhr Ayurveda leicht verständlich**  
Vortrag mit Cordula Interthal (Chandrika): Der Vata-Typ  
**15.00 – 15.45 Uhr Yogalehrertreffen:** Austausch, Fragen, Korrekturbesprechung von jeweils einer Asana  
**16.00 – 18.00 Uhr Asana-Variationen für Mittelstufe und Fortgeschrittene:** Schildkröte, Pfeil und Bogen  
mit Swami Gokulananda  
**16.00 – 17.30 Uhr Yoga Asanas – EASY**  
**19.00 – 20.00 Uhr Einführung** in die Grundprinzipien der Yogapraxis und Informationen zum Ablauf des Yogurlaubes  
**19.30 – 20.00 Uhr Einstimmung auf die Meditation mit Mantrarezitationen und Textlesungen**  
**20.00 – 21.30 Uhr Gemeinsame Meditation**

## Fr, 28.12.2018

**05.10 – 5.50 Uhr Pranayamapraxis**

**06.00 – 7.30 Uhr Gemeinsame Meditation**

**8.00 – 10.00 Uhr Asana- und Pranayama-Workshop:** Die Kraft des Willens  
mit Swami Sivadasananda

**8.00 – 9.30 Uhr Yoga Asanas – EASY**

**9.30 – 9.50 Uhr Kurzvortrag:** Yoga@Home

**11.00 – 11.45 Uhr Puja** mit einem Priester aus Indien

**12.00 – 13.00 Uhr Vortrag:** Warum Du Yogaferien brauchst  
mit Swami Vidyananda

**14.00 – 14.45 Uhr Ayurveda leicht verständlich**

Vortrag mit Cordula Interthal (Chandrika): Der Pitta-Typ

**15.00 – 15.45 Uhr Yogalehrertreffen:** Austausch, Fragen, Korrekturbesprechung von jeweils einer Asana

**16.00 – 18.00 Uhr Asana-Variationen für Mittelstufe und Fortgeschrittene:** Kobra, Heuschrecke,  
Bogen

mit Swami Gokulananda

**16.00 – 17.30 Uhr Yoga Asanas – EASY**

**19.00 – 20.00 Uhr Einführung** in die Grundprinzipien der Yogapraxis und Informationen zum Ablauf des  
Yogaurlaubs

**19.30 – 20.00 Uhr Einstimmung auf die Meditation mit Mantrarezitationen und Textlesungen**

**20.00 – 21.30 Uhr Gemeinsame Meditation und Murthi-Puja** mit einem Priester aus Indien

## Sa, 29.12.2018

**05.10 – 5.50 Uhr Pranayamapraxis**

**06.00 – 7.30 Uhr Gemeinsame Meditation**

**8.00 – 10.00 Uhr Asana- und Pranayama-Workshop:** Asanas als Herz-Kreislauf-Workout  
mit Swami Gokulananda

**8.00 – 9.30 Uhr Yoga Asanas – EASY**

**9.30 – 9.50 Uhr Kurzvortrag:** Frage und Antwort

**12.00 – 13.00 Uhr Vortrag:** Dauerhafter Frieden durch Satsang  
mit Swami Vidyananda

**14.00 – 14.45 Uhr Ayurveda leicht verständlich**

Vortrag mit Cordula Interthal (Chandrika): Der Kapha-Typ

**15.00 – 15.45 Uhr Yogalehrertreffen:** Austausch, Fragen, Korrekturbesprechung von jeweils einer Asana

**16.00 – 18.00 Uhr Asana-Variationen für Mittelstufe und Fortgeschrittene:** Aufbau zu Chakrasana  
(Rad). Mit Swami Rajeshvarananda

**16.00 – 17.30 Uhr Yoga Asanas – EASY**

**17.30 Uhr – 17.50 Uhr** Kurzvortrag: Die Yoga-Grundprinzipien für ganzheitliche Gesundheit

**19.00 – 20.00 Uhr Einführung** in die Grundprinzipien der Yogapraxis und Informationen zum Ablauf des  
Yogaurlaubs

**19.30 – 20.00 Uhr Einstimmung auf die Meditation mit Mantrarezitationen und Textlesungen**

**20.00 – 21.30 Uhr Gemeinsame Meditation**

## So, 30.12.2018

**05.10 – 5.50 Uhr Pranayamapraxis**

**06.00 – 7.30 Uhr Gemeinsame Meditation**

**8.00 – 10.00 Uhr Asana- und Pranayama-Workshop: Visualisierungen mit praktischer Anwendung**

**in Asanas und Pranayama:** Sensorik und Motorik in der Asana

mit Swami Sivadasananda

**8.00 – 9.30 Uhr Yoga Asanas – EASY**

**9.30 – 9.50 Uhr Kurzvortrag:** Die Yoga-Grundprinzipien für ganzheitliche Gesundheit

**12.00 – 13.00 Uhr Vortrag:** Erprobte Mittel bei Erschöpfung

mit Swami Ramapriyananda

**14.00 – 14.45 Uhr Ayurveda leicht verständlich**

Vortrag mit Cordula Interthal (Chandrika): Tägliche Routine

**15.00 – 15.45 Uhr Yogalehrertreffen:** Austausch, Fragen, Korrekturbesprechung von jeweils einer Asana

**16.00 – 18.00 Uhr Asana-Variationen für Mittelstufe und Fortgeschrittene:** Aufbau zur

Diamantstellung

Mit Swami Rajeshvarananda

**19.00 – 20.00 Uhr Einführung** in die Grundprinzipien der Yogapraxis und Informationen zum Ablauf des

Yogaurlaubs

**19.30 – 20.00 Uhr Einstimmung auf die Meditation mit Mantrarezitationen und Textlesungen**

**20.00 – 21.30 Uhr Gemeinsame Meditation und Sonderprogramm:**

**DIE EINHEIT DES SEINS**

**Mit Ehrengast: Sri Venugopal Goswami, Bhakti Yoga Acharya, Vrindavan, Nordindien**

## Mo, 31.12.2018

**06.30 – 7.30 Uhr Gemeinsame Meditation**

**8.00 – 10.00 Uhr Asana- und Pranayama-Workshop: Visualisierungen mit praktischer Anwendung**

**in Asanas und Pranayama:** Selbstwahrnehmung in der Asana

mit Swami Sivadasananda

**8.00 – 9.30 Uhr Yoga Asanas – EASY**

**9.30 – 9.50 Uhr Kurzvortrag:** Wie Asanas wirken

**12.00 – 13.00 Uhr Vortrag:** Lebe mit Hingabe

mit Swami Ramapriyananda

**14.00 – 14.45 Uhr Ayurveda leicht verständlich**

Vortrag mit Cordula Interthal (Chandrika): Gesunde Lebensgewohnheiten

**16.00 – 18.00 Uhr Asana-Variationen für Mittelstufe und Fortgeschrittene:** Drehung in der Asana

mit Swami Vasudevananda

**19.00 – 20.00 Uhr Einführung** in die Grundprinzipien der Yogapraxis und Informationen zum Ablauf des

Yogaurlaubs

**20.00 – 24.30 Uhr SILVESTERFEIER**

**Gemeinsame Meditation und Mantrasingen**

**Theaterstück**

**Meditationskonzert mit Sri Venugopal Goswami, Bhakti Yoga Acharya, Vrindavan, Nordindien**

**Meditation ins neue Jahr und Neujahrsbotschaft**

## Di, 1.1.2019

**06.30 – 7.30 Uhr Gemeinsame Meditation**

**8.00 – 10.00 Uhr Asana- und Pranayama-Workshop: Visualisierungen mit praktischer Anwendung in Asanas und Pranayama:** Individuelle Kopfstandkorrektur. Mit Swami Sivadasananda

**8.00 – 9.30 Uhr Yoga Asanas – EASY**

**9.30 – 9.50 Uhr Kurzvortrag:** Atemschulung

**12.00 – 13.00 Uhr VORTRAG: EXPANDIERE DIE INNEREN RESSOURCEN**

**mit Swami Durgananda, Yoga Acharya,** Leiterin der Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Zentren in Europa

**14.00 – 15.00 Uhr Neujahrs-Spaziergang**

**16.00 – 18.00 Uhr Asana-Variationen für Mittelstufe und Fortgeschrittene:** Schulterstandzyklus mit Swami Vasudevananda

**19.00 – 20.00 Uhr Einführung** in die Grundprinzipien der Yogapraxis und Informationen zum Ablauf des Yogurlaubes

**20.00 – 21.30 Uhr Gemeinsame Meditation und Sonderprogramm: DIE EINHEIT DES SEINS**  
**Mit Ehrengast: Sri Venugopal Goswami, Bhakti Yoga Acharya, Vrindavan, Nordindien**

## Mi, 2.1.2019

**06.30 – 7.30 Uhr Gemeinsame Meditation**

**8.00 – 10.00 Uhr Asana- und Pranayama-Workshop: Visualisierungen mit praktischer Anwendung in Asanas und Pranayama:** Pranayama und das moderne Atem-Dilemma. Mit Swami Sivadasananda

**8.00 – 9.30 Uhr Yoga Asanas – EASY**

**9.30 – 9.50 Uhr Kurzvortrag:** Entspannung Schritt für Schritt

**12.00 – 13.00 Uhr Vortrag:** Der nächste Schritt in Deiner Yoga-Praxis mit Swami Vasudevananda

**14.00 – 14.45 Uhr Ayurveda leicht verständlich**

Vortrag mit Cordula Interthal (Chandrika): Yoga und Wissenschaft

**16.00 – 18.00 Uhr Asana-Variationen für Mittelstufe und Fortgeschrittene:** Krähe, Tänzer, Adler mit Swami Santoshananda

**19.00 – 20.00 Uhr Einführung** in die Grundprinzipien der Yogapraxis und Informationen zum Ablauf des Yogurlaubes

**20.00 – 21.30 Uhr Gemeinsame Meditation und Sonderprogramm: DIE EINHEIT DES SEINS**  
**Mit Ehrengast: Sri Venugopal Goswami, Bhakti Yoga Acharya, Vrindavan, Nordindien**

## Do, 3.1.2019

**06.30 – 7.30 Uhr Gemeinsame Meditation**

**8.00 – 10.00 Uhr Asana- und Pranayama-Workshop:** Sauerstoff tanken mit Kapalabhati mit Swami Narayananda

**8.00 – 9.30 Uhr Yoga Asanas – EASY**

**9.30 – 9.50 Uhr Kurzvortrag:** Yogische Ernährung

**12.00 – 13.00 Uhr Vortrag:** Weisheit der Upanishaden

mit Swami Kailasananda, Yoga Acharya, Leiterin der Sivananda Yoga Zentren in England und Frankreich

**14.00 – 14.45 Uhr Ayurveda leicht verständlich**

Vortrag mit Cordula Interthal (Chandrika): Die Heilkraft der Nahrung

**16.00 – 18.00 Uhr Asana-Variationen für Mittelstufe und Fortgeschrittene:** Baum, Pfau, Knie-Fuß-Stellung

mit Swami Santoshananda

**19.00 – 20.00 Uhr Einführung** in die Grundprinzipien der Yogapraxis und Informationen zum Ablauf des Yogurlaubes

**20.00 – 21.30 Uhr Gemeinsame Meditation und Sonderprogramm: DIE EINHEIT DES SEINS**  
**Mit Ehrengast: Sri Venugopal Goswami, Bhakti Yoga Acharya, Vrindavan, Nordindien**

## Fr, 4.1.2019

**06.30 – 7.30 Uhr Gemeinsame Meditation**

**8.00 – 10.00 Uhr Asana- und Pranayama-Workshop:** Gemütsschwankungen mit Wechsellatmung ausgleichen. Mit Swami Narayananda

**8.00 – 9.30 Uhr Yoga Asanas – EASY**

**9.30 – 9.50 Uhr Kurzvortrag:** Positives Denken

**12.00 – 13.00 Uhr Vortrag:** Leidenschaftslosigkeit – ein Allheilmittel mit Swami Kailasananda, Yoga Acharya, Leiterin der Sivananda Yoga Zentren in England und Frankreich

**14.00 – 14.45 Uhr Ayurveda leicht verständlich**

Vortrag mit Cordula Interthal (Chandrika): Ayurveda und der Geist

**16.00 – 18.00 Uhr Asana-Variationen für Mittelstufe und Fortgeschrittene:** Kopfstand und Variationen mit Mahadev

**19.00 – 20.00 Uhr Einführung** in die Grundprinzipien der Yogapraxis und Informationen zum Ablauf des Yogurlaubes

**20.00 – 21.30 Uhr Gemeinsame Meditation und Sonderprogramm: DIE EINHEIT DES SEINS**  
**Mit Ehrengast: Sri Venugopal Goswami, Bhakti Yoga Acharya, Vrindavan, Nordindien**

## Sa, 5.1.2019

**06.30 – 7.30 Uhr Gemeinsame Meditation**

**8.00 – 10.00 Uhr Asana- und Pranayama-Workshop:** Asanas als Stimulation für das Verdauungssystem mit Swami Vidyananda

**8.00 – 9.30 Uhr Yoga Asanas – EASY**

**9.30 – 9.50 Uhr Kurzvortrag:** Einführung in Konzentration und Meditation

**12.00 – 13.00 Uhr Vortrag:** Der nächste Schritt in Deiner Yoga-Praxis mit Swami Vasudevananda

**14.00 – 14.45 Uhr Ayurveda leicht verständlich**

Vortrag mit Cordula Interthal (Chandrika): Abhilfe bei allgemeinen Beschwerden

**16.00 – 18.00 Uhr Asana-Variationen für Mittelstufe und Fortgeschrittene:** Dreiecksstellungen mit Mahadev

## So, 6.1.2019

**06.00 – 7.30 Uhr Gemeinsame Meditation**

**8.00 – 10.00 Uhr Asana- und Pranayama-Workshop:** Asanas – Elixier für das Nervensystem mit Swami Vidyananda

**8.00 – 9.30 Uhr Yoga Asanas – EASY**

**9.30 – 9.50 Uhr Kurzvortrag:** Yoga@Home

**11.30 – 12.00 Uhr Farewell**

## AYURVEDA BERATUNGEN

**Cordula Interthal (Chandrika)**, Frauenärztin und Lehrerin in den Sivananda Yoga Zentren, Co-Autorin des neuen Sivananda Ayurveda Buches, bietet vom So, 25.12.2018 – Mo, 5.1.2019 ganzheitliche Ayurveda-Beratungen an:

- Medizinische Anamnese
- Konstitutionsbestimmung
- Ernährungsberatung mit schriftlicher Empfehlung
- Empfehlungen zur gesunden Lebensweise (schriftlich)

Preise vor Ort.

## Das neues Sivananda Ayurveda Buch: **Gesund und entspannt mit Ayurveda**

Praktische Anleitung für mehr Balance und Energie - Yoga, Meditation, Massage, Ernährung, Kräuter & Gewürze

## WISSENWERTES

**Du kannst die Aufenthaltsdauer ganz individuell wählen.**

**Täglich um 19.00 Uhr EINFÜHRUNG** in die Grundprinzipien der Yogapraxis und Informationen zum Ablauf des Yogurlaubes.

### MASSAGE & SAUNA

Eine örtliche Masseurin bietet Anwendungen in klassischer Massage, Fußreflexzonenmassage, Shiatsu und Lymphdrainage an. Sie können gerne bereits bei Ihrer Ankunft einen Termin reservieren. Eine finnische und eine Bio-Sauna im Biohotel tragen zur weiteren Entspannung bei.

### WINTER-ERLEBNIS

Bei schönem Wetter ab 11.30 Uhr gemeinsame Winterwanderungen oder Langlaufen. Erleben Sie den besonderen Reiz der kalten Jahreszeit.

### KOSTEN AN WEIHNACHTEN UND NEUJAHR

**Von Anreisetag, 16.00 Uhr bis Abreisetag, 16.00 Uhr**

**Gültig 21.1.2018 – 6.1.2019**

#### TAGESKOSTEN FÜR YOGA

1 ÜN 59 €  
Ab 7 ÜN 50 €

#### Für Fördermitglieder der Sivananda Zentren:

1 ÜN 55 €  
Ab 7 ÜN 47 €

#### TAGESKOSTEN UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG (BIOHOTEL)

Schlafräum (ab 4 ÜN) 39 €  
Schlafräum (2 – 3 ÜN) 42 €  
Schlafräum (1 ÜN) 46 €  
Mehrbettzimmer (ab 4 ÜN) 45 €  
Mehrbettzimmer (2 – 3 ÜN) 49 €  
Mehrbettzimmer (1 ÜN) 52 €  
Doppelzimmer (ab 7 ÜN) 68 €  
Einzelzimmer (ab 7 ÜN) 80 €

Zuzüglich Kurtaxe 1,80 € pro Person und Übernachtung

Ihr Zimmer ist am Anreisetag verfügbar ab 14.00 Uhr.

Check-out am Abreisetag um 11.00 Uhr

**Online-Einschreibung und Bezahlung/Stornobedingungen: [www.sivananda.at](http://www.sivananda.at)**

### SIVANANDA YOGA VEDANTA SEMINARHAUS

Gründer: Swami Vishnudevananda, seit 1957

Bichlach 40 o 6370 Reith bei Kitzbühel o Österreich

Tel. +43 5356 / 674 04 o [tyrol-reception@sivananda.net](mailto:tyrol-reception@sivananda.net)

[www.sivananda.at](http://www.sivananda.at) o [www.sivananda.eu](http://www.sivananda.eu) o ZVR-Nummer: 925544605