



# Studio Siddhartha



## Ayurveda Yoga Tantra Heilung und Transformation

0043-699-1920-4677 • [info@ayurveda-yoga-tantra.com](mailto:info@ayurveda-yoga-tantra.com) • [www.ayurveda-yoga-tantra.com](http://www.ayurveda-yoga-tantra.com)

### Retreat in der steirischen Toscana

Ein Urlaubsseminar für eine Gruppe von max. 8 Teilnehmern in der steirischen Toscana auf dem Stierbauerhof, eingebettet in eine Hügellandschaft des Weingebietes Sausal in der Südsteiermark, die für ein fast mediterranes Klima und eine sehr-sehr gute Energie berühmt ist.

#### Programm:

1. Tag:  
- Anreise am Nachmittag + eine Kennenlernrunde nach dem Abendessen
2. - 6. Tag:  
- **Yoga** (8 - 9.30/10) + Brunch (10 - 11) + **Wanderung, Baden** oder **Ausflug** bzw. **Behandlungen** + Abendessen (18.30 - 20.00) + **Vortrag/Gespräch** oder eine **Bewegungs- oder Meditationseinheit** (20.00 - 22.00)
7. Tag:  
- Abschiedsrunde + die Fahrt nach Hause

#### Detailliertes Program:

##### Yogastunden:

- du praktizierst sowohl Hatha-Yoga (Körper- und Atmungsübungen), als auch Raja-Yoga (Meditationstechniken)
  - das ganze eingebettet in den Tantra-Kriya-Yoga, d.h. du bist nach diesem Urlaubsseminar fähig, die Basis-Übungsreihe des Tantra-Kriya-Yoga auch alleine zu Hause weiterzuüben
- (Du bekommst neben der mündlichen Anleitung auch schriftliche Unterlagen. Wenn du eine eigene Matte hast, kannst du sie mitnehmen, aber du kannst eine Matte auch von mir bekommen.)
- (Vorkenntnisse sind nicht nötig, du kannst am Seminar auch als Anfänger teilnehmen, es ist aber kein Hindernis, wenn du schon eine Yogini bist :-)

##### Wandern / Baden / Ausflüge:

- Je nach Wetterlage und nach dem Wunsch der Gruppe können wir 2-mal während dieses Seminars tagsüber entweder Wandern und/oder im Sulmsee baden und/oder die Bezirkshauptstadt Leibnitz bzw. die Landeshauptstadt Graz bzw. Kraftorte in der Gegend besuchen. Je nach Lust und Laune. Zu sehen und zu erleben gibt es in der Steiermark genug :-)

**Behandlungen:**

- Du bekommst während dieser Woche eine 90-Min. Behandlung von mir oder von meiner Partnerin, Andrea. Du kannst die Behandlung schon vorher oder vor Ort auswählen.

**Abendprogramme: (Vorträge / Gespräche / Einheiten):**

- Der Weg zur gesunden Lebensweise durch Ayurveda und Yoga
- Das Erfolgsrezept zur glücklichen Beziehung - die tantrische Beziehung
- Die Ursachen vieler Krankheiten - unsere Konflikte und wie wir sie lösen
- Erkenne, wer du bist, sei es und das Schicksal kümmert sich um dich - der Weg der Transformation
- Lachyoga / sakraler Kreistanz /Klangmeditation mit Klangschalen und Gong

**Unterkunft:**

- im Stierbauerhof
- in einem Zimmer zu 2 oder zu 4

**Verpflegung:**

- vegetarische / vegane Gerichte, hausgemacht, gerne berücksichtigen wir spezielle Wünsche/Bedürfnisse (Allergien etc.)

**Preis:**

**552,- € pro Person im 4-Bettzimmer**

**582,- € pro Person im 2-Bettzimmer**

**Im Preis sind inkludiert:**

- Unterkunft + Verpflegung = 252,- € im 4-Bettzimmer oder 282,- € im 2-Bettzimmer zuzüglich die Ortstaxe (Die Unterkunft und Verpflegung sind spätestens bis zu 3 Wochen vor dem Seminarbeginn auf das Konto des Stierbauerhofs zu bezahlen.)
- Seminar (alle Programme am Morgen, tagsüber und am Abend und auch die Behandlung) = 300,- € (Die Seminargebühr kannst du auf mein Konto vor dem Seminarbeginn überweisen oder spätestens im Seminar bar bezahlen.)

**Stornierung:**

Du kannst das Urlaubsseminar bis zu 21 Tagen vor dem Seminarbeginn ohne Kosten stornieren. Bei einer Stornierung danach musst du den vollen Betrag bezahlen, aber du kannst deinen Platz an jemanden übergeben.

**Termine:**

**- 03.- 09. August 2015**

**Shuttle-Service:**

Wenn du kein Auto hast, können wir dich in Graz abholen und du kannst mit uns fahren. Wenn du nicht aus Graz und der Steiermark kommst, sondern aus anderen Regionen Österreichs bzw. aus Deutschland, dann musst du nach Graz fahren (mit der Eisenbahn, dem Bus oder dem Flugzeug) und wir holen dich am Grazer Hauptbahnhof oder am Grazer Flughafen ab.

Im Urlaubsseminar arbeite ich mit meiner Partnerin und spirituellen Lehrerin, Andrea Tompek zusammen. Du kannst also auch sie kennenlernen und erleben.

Ich erwarte dich herzlichst

Tibor Francsics  
Siddhartha

Mehr Info und Anmeldung:

0699-1920-4677 / [info@ayurveda-yoga.tantra.com](mailto:info@ayurveda-yoga.tantra.com) / [www.ayurveda-yoga-tantra.com](http://www.ayurveda-yoga-tantra.com)