



LAKESIDE YOGA
www.lakesideyoga.at

Summer Intensive 2018

Lakeside Flow & Glow

Yoga-Programm für Teilnehmer_innen (kurzfristige geringfügige oder wetterbedingte Änderungen vorbehalten.)

Freitag, 22. Juni:

Nachmittag: Eintreffen in der Unterkunft. Unser Tipp: „Das Stadthaus“ direkt neben dem Studio in Neusiedl am See. (Unterkunft unter Angabe „Lakeside Yoga“ separat zu buchen.)

18-19.30 Uhr Faszien Yoga mit Kavita * anschließend Yoga Nidra mit Claudia – ORT: Lakeside Yoga Studio Neusiedl am See

Samstag, 23. Juni:

10.30-12.30 Uhr XL SUP Yoga Einheit mit Claudia (geplant, wetterabhängig), anschließend freie Zeit für den Besuch von Rust oder Strandbad – ORT: Paddelzentrum Seekajak in Rust (Achtung: PKW vonnöten!)

ODER (falls jemand lieber auf SUP Yoga verzichtet!): **9.30 -10.45 Uhr Yoga am See mit Bihter** – ORT: Radrastplatz Neusiedl

(Bei echtem Schlechtwetter findet ersatzweise eine lange Yogaeinheit im Studio statt. Keine Sorge, wir gestalten auch das Ersatzprogramm mit viel Liebe. Nieselregen bei sonst warmem Wetter und Wasser hält uns nicht von unserer SUP Tour ab.)

16.30-17.30 Uhr SUP Tour durch die Ruster Schilfkanäle mit Guide – ORT: Paddelzentrum Seekajak in Rust mit Guide

18.30-20.00 Uhr Kirtan: gemeinsames Mantrasingen mit Kavita – ORT: Strandbad Neusiedl, bei Schlechtwetter im Lakeside Yoga Studio.

Anschließend optionaler gemeinsamer Besuch der „Mole West“, ORT: Neusiedl am See

Sonntag, 24. Juni:

10.30-12:00 Uhr Inside Flow mit Melanie Knechtl – ORT: je nach Wetter im Lakeside Yoga Studio oder am Radrastplatz in Neusiedl am See.

Anschließend yogischer Brunch und gemeinsames Ausklingenlassen am Wasser (bis 15 Uhr) – ORT: Radrastplatz Neusiedl oder Stadtcafé Neusiedl

Ab 14 bis 18 Uhr optional gegen Aufpreis (EUR 55.-/Std.): Wunderbar entspannende Thai Yoga/Nuad-Treatment bei Barbara Papst – ORT: Wiesengasse 10, 7121 Weiden am See.

Optional: 18 Uhr Gentle Flow mit Bihter - ORT: Lakeside Yoga Studio Neusiedl

Packliste:

- × eigene Yogamatte (sonst auch bei uns im Studio zu erwerben oder auszuborgen)
 - × Badetuch, ausreichender Sonnenschutz inkl. Kappe, evt. Antimücken-Spray
 - × Wasserflasche für SUP Yoga, die am Board befestigt werden kann
 - × dein Instrument, falls du beim Kirtan nicht nur singen möchtest
-

Wichtige Adressen:

Lakeside Yoga Studio: Hauptplatz 29, Stiege 1, 2. Stock, 7100 Neusiedl am See, 0677 61209971 (Claudia Vogt, Inhaberin)

Das Stadthaus: Kirchengasse 2, 7100 Neusiedl am See, 02167/2883

Paddelzentrum Seekajak, Ruster Bucht, Segelhafen Süd, 7071 Rust; 0680 3247557

Radrastplatz Neusiedl: Seestraße/ gegenüber Sportzentrum Neusiedl und neben Trampolinpark/Hallenbad

Strandbad Neusiedl: Seestraße, 7100 Neusiedl am See

Kavita Pippon, Yogalehrerin: +49 1781760029

Barbara Papst, Nuad/Thai Yoga Massage Praktikerin: 0681 10461320

Empfehlenswerte Unterkünfte:

B&B Domizil: Untere Hauptstraße 5, 7122 Gols; 0680 3342103 // **Hotel Wende:** Seestraße 40, 7100 Neusiedl am See, 02167 8111

Gastronomie am Westufer: Weingut und Buschenschank **Gabriel:** Hauptstrasse 25, 7071 Rust // **Katamaran** Seerestaurant, Ruster Bucht, 7071 Rust // **Gut Oggau:** Hauptstraße 31, 7063 Oggau, 0664 2069298. **Am Ostufer:** **das Stadtcafé:** Untere Hauptstraße 48, 7100 Neusiedl am See // **Mole West:** Seestraße, 7100 Neusiedl am See // **Das Fritz:** Seebad 1, 7121 Weiden am See // Buschenschank Preschitz , Kalvarienbergstr. 29, 7100 Neusiedl am See

Mit freundlicher Unterstützung von

