

SA, 12.09.2020

Yoga & Naturschutz



Biotoppflege und Yogapraxis im
Naturschutzgebiet Fehhaube-
Kogelsteine

PROGRAMM

- 10:00 Treffpunkt Fehhaube
- 10:15 Begrüßung (Vorstellung des Lebensraumes und seiner Pflanzen, Erläuterung der Pflegemaßnahmen, ca. 30 min.)
- Yoga (Mobilisierungsübungen, kurze Achtsamkeitsmeditation, ca. 10-15 min.)
- Biotoppflege (Arbeit im Feld, ca. 1,5 h)
- 12:30 Mittagspause mit ayurvedischem Eintopf
- Biotoppflege (Arbeit im Feld, ca. 1,5 h)
- 14:30 Yoga (Pranayama, Asanas und Entspannung , 1 h & 15 min.)
- vorraussichtliches Ende: ca. 16:00

Anreise

Mit der Bahn:

Abfahrt 08:28 ab Franz-Josefs-Bhf Wien
Ankunft 09:33 an Bhf-Eggenburg

Shuttle:

Möglichkeit eines Shuttleservice vom Bhf
Eggenburg
-um Anmeldung wird gebeten-



**Begrenzte Teilnehmeranzahl, bitte
um Voranmeldung!**



Mitzubringen:

**Kleidung für den Arbeitseinsatz und für
Yoga, Matte, eventuell Sonnenschutz und
Handschuhe**

EMAIL

noe@naturschutzbund.at

WEB

<https://www.noe-naturschutzbund.at/startseite.html>

FACEBOOK

@naturschutzbundnoe

TELEFON

01/402 93 94

Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 13.00 Uhr

Leitung:

MargitGross (Geschäftsführerin Naturschutzbund NOE)

Janine Nutz (Yoga & Meditation)