

24 STUNDEN FÜR SIE!




EINLADUNG
ZUM
RUNDUM-
WOHLFÜHLEN

SCHÖPFERISCHE PAUSE

Gönnen Sie sich Genuss & Wohlbefinden!

25./26. NOVEMBER 2015, KOLLERHOF, SÜDSTEIERMARK



*JEDES LEBEN
KANNST DU LEBEN,
WENN DU DICH
NICHT SELBST VERGISST;
WIRKLICH ALLES
KANNST DU LIEBEN,
WENN DU LIEBST,
WAS DU BIST!*

WOLFGANG VON GOETHE

*Wir laden Sie ein,
im Frauenkreis etwas Besonderes
zu erleben!*

Durchatmen und zur Ruhe kommen,
Entspannen und pures Dasein genießen,
Neues kennen lernen und sich verwöhnen lassen,
Kraft schöpfen für das, was kommt!



SCHÖPFERISCHE
PAUSE

**25. NOV. 2015, 16 UHR BIS
26. NOV. 2015, 16 UHR**

im Weingut Kollerhof, Leutschach, www.kollerhof.com
mit Dr. Margit Weingast, Coach und Yoga-Lehrerin,
www.margitweingast.at
und Gesundheits- & Genuss-ExpertInnen.



24 STUNDEN RUNDUMWOHLFÜHLEN

€ 255,- all inclusive (o. Übern.: 220,-)

INFO & ANMELDUNG:

info@margitweingast.at, 0664 3121836

Unser Menü für Sie:



Ganz bei sich ankommen mit sanften Körper-Geist-Übungen aus dem Yoga und individuellen Wohlfühlbehandlungen.

Abstand vom Alltag gewinnen mit Anti-Stress-Kräutern in Leberwickel, Nerventees und ätherischen Ölmischungen.

Innere Wärme für die kalte Jahreszeit aufbauen mit wohltuenden Fußbädern und harmonisierenden Massageölen, die Ihre Lebensgeister wecken.

Ein kulinarischer Streifzug durch die Gewürz- und Getreideküche von Hildegard von Bingen für Freude in Bauch, Herz und Seele.

Wertvolle Tipps zu „Darm mit Charme“ für eine gesunde Verdauung und starke Immunkraft.

24-STUNDEN RUNDUMWOHLFÜHLEN





**MAN SOLL DEM LEIB
ETWAS GUTES BIETEN,
DAMIT DIE SEELE
LUST HAT, DARIN
ZU WOHNEN.**

WINSTON CHURCHILL

Lebensregeln

NACH
HILDEGARD VON BINGEN

Stärke die Kraft deiner Seele, deiner Tugenden
und wirke deinen Schwächen entgegen



Lebe im Einklang mit der Natur



Stärke dich mit gesundheitsfördernden Lebens-
und Heilmitteln und achte auf das rechte Maß



Sorge für regelmäßige Bewegung und
ausreichend Ruhe und Erholung



Achte auf ein vernünftiges Gleichgewicht
von Wachsein und Schlaf



Entschlacke und entgifte deinen Körper
auf natürliche Weise



MITTWOCH, 25. NOV. 2015, AB 16 UHR

Ankommen und Eintauchen in die Genusszeit
Geführte Körperreise und Übungen
zum Loslassen und Entspannen
Hildegard von Bingen-Abendsuppe
Gemütlicher Ausklang mit Leberwickel oder Sauna,
oder Spaziergang

DONNERSTAG, 26. NOV. 2015, BIS 16 UHR

Bewegter Morgen oder Ausschlafen
Gesundes Frühstück
„Kraft-Tankstellen“: Wertvolles erfahren, ausprobieren
und im Alltag nutzen!
Wohltuende Kräuter-Fußbäder und Entspannungsöle
zum Abschalten, Reinigen und Auftanken mit Anita Winkler
Körper-Geist-Seele-Balance und Yoga-Spezialitäten mit
Margit Weingast
Darm mit Charme – Gesundheit und Verdauung
mit Wolfgang Lobnig
Geselliges Kochen (freiwillig!) und
Genuss-Mittagspause mit Judith Lichtenegger
Aktiv in den Nachmittag:
Entdeckungen am Wegesrand und an Kraftorten
Persönliche Gesundheits- und Genuss-Erfahrungen sowie
Abschlussritual

ZUSÄTZLICH: Wohlfühlbehandlungen mit
Monika Kletzmayer, Andrea Stelzl

Details

MITTWOCH

Wir empfangen Sie mit Kaffee/Tee
und kleinen Köstlichkeiten.

Einstimmend erleben Sie eine wohltuende Reise
mit Musik durch Ihren Körper, die Sie die Türen
zum Alltag schließen lässt und das Ankommen im
Hier und Jetzt erleichtert.

Mit Dankbarkeit sammeln wir dann große
und kleine Erfolgserlebnisse der letzten Monate und
besinnen uns unserer Stärken, HelferInnen und
Schutzengel.

Das Abendessen bietet eine Gelegenheit, mit der
heilsamen und stimmungserhellenden Wirkung der
Hildegard von Bingen-Küche vertraut zu werden.

Ganz nach ihren Bedürfnissen kann der Abend in
Gemeinschaft mit Sauna oder mit persönlichem
Rückzug und z.B. Leberwickel ausklingen.

DONNERSTAG

Den Morgen begrüßen wir mit aktivierenden Übungen aus dem Yoga. Walken und Ausschlafen auch möglich!

Wärmender Dinkelbrei mit Kompott oder klassisches Frühstück lässt uns in den Tag starten.

Am Vormittag können Sie an mehreren „Kraft-Tankstellen“ neue Genuss- und Gesundheits-Impulse bekommen und Ihrem Körper und Ihrer Seele Gutes tun.

Das Mittagessen bereiten wir gemeinsam zu nach dem Motto: Die Würze des Lebens entfaltet sich im Genuss!

Am Nachmittag entdecken wir Kräfte in der Natur und in uns. Mit einer Sammlung unserer Erkenntnisse für den Alltag und gemütlichem Austausch lassen wir unsere schöpferische Pause ausklingen.

*MACH
NUR DIE
AUGEN
AUF UND
ALLES
IST
SCHÖN.*

*ES SIND
DIE
AUGEN-
BLICKE,
DIE
ZÄHLEN,
NICHT
DIE
DINGE!*



**MARGIT
WEINGAST**

begleitet mit herzlich-unbequemen
Impulsen persönliche Entwicklung
und mit viel Achtsamkeit bewegende
Yoga-Stunden.



**JUDITH
LICHTENEGGER**

teilt beherzt ihren Hildegard
von Bingen- und sonstigen
Wissensschatz über
Gewürze und verwöhnt uns
mit gesunden Köstlichkeiten.



**ANITA
WINKLER**

lebt ihre Leidenschaft für Naturküche und Wildkräuter und lässt uns altes Wissen wiederentdecken.



**MONIKA
KLETZMAYR**

verwöhnt mit Ihren einfühlsamen Händen und ihrer herzerfrischenden Art ganzheitlich.



**WOLFGANG
LOBNIG**

steht als begeisterter Naturheilkundler für alle Fragen rund um Verdauung und Darmgesundheit zur Verfügung.



**ANDREA
STELZL**

hilft mit ihren heilenden Händen Schmerzen zu lindern und körperliche Balance zu finden.

NERVENKEKSE—REZEPT

VON
HILDEGARD VON BINGEN

1 kg Dinkelmehl	} Alle Zutaten zu einem feuchten Mürbteig kneten und mehrere Stunden rasten lassen. Den Teig ausrollen, Kekse ausstechen und bei 180° ca. 15 Minuten backen.
400 g Butter	
250 g feiner Roh-Rohrzucker	
200 g gemahlene Mandeln	
1 Prise Salz	
1 Prise Backpulver	
3 EL Gewürzmischung (Zimt, Muskat, Nelkenpulver)	
4 Eier	
100 ml Milch	

REZEPT FÜR EINEN WOHLFÜHLMOMENT

Egal, wo Sie gerade stehen oder gehen,
spüren Sie mit Ihren Fußsohlen den Boden
und atmen Sie tief und genussvoll in die Erde aus.
Spüren Sie Ihren Scheitel, wie er in den Himmel strebt
und atmen Sie über den Scheitel ein
und durch die Sohlen aus.
Genießen Sie es ein paar Mal -
wie der Atem Sie aufrichtet und erdet!


DER KOLLERHOF

wird mit viel Herz und Liebe zur Natur
von Harald und Birgit Lieleg geführt.
Lebensfreude, Naturverständnis und
Bodenständigkeit zeichnen uns aus.

Gemeinsam mit unserem Team
haben wir es uns zur Aufgabe gemacht,
Ihnen einen unvergesslichen und erholsamen
Urlaub zu bereiten.

WEINGUT
BUSCHENSCHANK
GÄSTEZIMMER
NATURPOOL
WELLNESSBEREICH
MEHR BLICK
INS WEINLAND



A photograph of a dense forest with sunlight filtering through the trees, creating a soft, ethereal atmosphere. The text is overlaid on the left side of the image.

FRAGE DICH NICHT
WAS DIE WELT BRAUCHT.
FRAGE DICH, WAS
DU BRAUCHST,
UM DICH LEBENDIG
ZU FÜHLEN,
UND DANN TU ES.
DENN DIE WELT BRAUCHT
LEBENDIGE MENSCHEN.

HAROLD WHITMAN

SCHÖPFERISCHE PAUSE

Auszeit für Genuss & Wohlbefinden!

25. NOV. 2015, 16 UHR BIS
26. NOV. 2015, 16 UHR

Weingut Kollerhof, www.kollerhof.com
Eichberg-Trautenberg, Leutschach/Weinstrasse

DAS WÜNSCH ICH MIR:

GESUNDHEIT IN VERBINDUNG MIT GENUSS
ENTSPANNUNG, ZEIT FÜR MICH UND AUFTANKEN
PRAKTISCHE ÜBUNGEN FÜR GESUNDEN RÜCKEN
UND BALANCE
HILFREICHES ZUM MIT NACH HAUSE NEHMEN
AUSTAUSCH UND SPASS MIT GLEICHGESINNTEN

DAS BIN ICH MIR WERT:

24 Stunden + € 255,- all inclusive
Ohne Übernachtung: 220,-

INFO & ANMELDUNG:

info@margitweingast.at, 0664 3121836
www.margitweingast.at



IN EINEM JAHR
WIRST DU DIR WÜNSCHEN,
HEUTE
ANGEFANGEN ZU HABEN!



SCHÖPFERISCHE
PAUSE



*Dem Körper Gutes tun,
die Seele baumeln lassen!*