



## Yoga-Wochenende

# Kraft tanken und Ruhe genießen

Es erwartet Dich

- 2 x **Yoga** am Morgen (60 Minuten) und 1 x Yoga am späten Nachmittag (75 Minuten)
- **Wanderung** mit Achtsamkeitsimpulsen und viel **Südsteiermark-Genuss**
- **Stille** und Rückzugsmöglichkeit

### Termine zur Auswahl

Freitag 22. November 2024, ab 15 h (16 h Start) bis Sonntag 24. November 2024, 11 h

Freitag 29. November 2024, ab 15 h (16 h Start) bis Sonntag 1. Dezember 2024, 11 h

**Ort:** Biobauernhof Gschmeidler, Südsteiermark, [www.gschmeidler-greith.at](http://www.gschmeidler-greith.at)  
Familie Reiterer, Untergreith 103, 8453 St. Johann i.S., Tel. 0681 106 408 67,  
**Beitrag:** € 195,- inkl. Yoga-Einheiten, Wanderung und Hilfsmittel  
exkl. Unterkunft & Verpflegung. Zimmer bitte direkt bei Fr. Reiterer reservieren

**Sichere Deinen Platz mit Anmeldung!** [info@margitweingast.at](mailto:info@margitweingast.at) Tel. 0664/3121836



## Yoga-Wochenende

# Kraft tanken und Ruhe genießen

**Ablauf** – Änderungen vorbehalten in Absprache mit der Gruppe!

### Freitag

- 16.00 h Einstimmung und Kennenlernen
- 16.30 h Yoga zum Loslassen und Ankommen
- 18.00 h gemeinsames Abendessen

### Samstag

- 8.00 h Morgenyoga zur Aktivierung, anschließend Frühstück
- 11.00 h – ca 14.00 h Wanderung mit Achtsamkeitsimpulsen und Ruhepausen  
(Bei Schlechtwetter Nachmittagsyoga von 16.30 – 17.45 h)
- 18.00 h gemeinsames Abendessen

### Sonntag

- 8.00 h Sonnengröße – Genuss und Gesundheit verbinden
- 9.15 h Gemeinsames Frühstück und Ausklang