



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, 15 h bis Sonntag 24. November 2023, 11 h

Freitag 29. November 2024 15 h bis Sonntag 1. Dezember 2024

- Ort:** Biobauernhof Gschmeidler, Südsteiermark, 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 Tel. 0664/3121836



Yoga-Wochenende

Kraft tanken und Ruhe genießen

Ablauf – Änderungen vorbehalten in Absprache mit der Gruppe!

Freitag

- 15.00 h Einstimmung und Kennenlernen
- 15.30 h Yoga zum Loslassen und Ankommen
- 18.00 h gemeinsames Abendessen

Samstag

- 8.00 h Morgenyoga zur Aktivierung, anschließend Frühstück
- 11.00 h gemütliche Wanderung mit Achtsamkeitsimpulsen und Ruhepausen
- 18.00 h gemeinsames Abendessen

Sonntag

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