



Inmitten von Grün liegt das Pichlschloss wie eine kleine Oase, sonnig am Waldrand. Nur 15 Gehminuten vom Ort Neumarkt entfernt und umgeben von vielen Wander-, Kultur- und Ausflugsmöglichkeiten.

Entfernungen mit dem Auto: Wien: 2,5 Std, Graz 1,5 Std., Salzburg: 2 Std., Klagenfurt 1 Std.,  
Bahnhstationen: gratis Abholung von Neumarkt /Steiermark oder am Anreisetag um 13.12 von Unzmarkt (Schnellzugstation für Züge aus Wien und Graz)

**Anmeldung am Veranstaltungsort:**

Hotel Landsitz Pichlschloss  
Familie Heindl

A-8820 Neumarkt - Mariahof, Stadlob 125

T: +43 (0) 3584/24 26, Fax: DW -4

E: [info@pichlschloss.at](mailto:info@pichlschloss.at)

[www.pichlschloss.at](http://www.pichlschloss.at)

# YOGA & WANDERN

6. – 9. Juni 2024 und 13. – 16. Juni 2024,  
3. - 6. Oktober 2024 und 24. – 27. Oktober 2024



**Pichlschloss  
Neumarkt, Steiermark**

## Yoga & Wandern

Gönnen Sie sich erholsame und belebende Gesundheits- & Wohlfühltage! Sie werden morgens und abends mit Yoga für Anfänger und leicht Fortgeschrittene tief durchatmen, sich dehnen und kräftigen. Tagsüber erleben wir wandernd mit Yoga-Übungen eingestreut den Naturpark Zirbitzkogel/Grebenzen. Und dabei bleibt genug Zeit für gemütliche Lesestunden im Liegestuhl, Massagen oder Saunagänge, die Seele baumeln lassen im Wald rund ums Pichlschloss.

**Anreisetag:** 16.30 – 17.00 h Yoga in der Luftkurhalle im Wald und anschließend bis 18.00 h h: Yoga zum Loslassen und Ankommen

### 1. Tag:

7.30 – 8.30 h: Morgenyoga mit Fokus Füße, Beine und Hüfte  
anschließend Frühstück

ca. 10.30 h – 15.00 h: Wanderungen je nach Wetter & TeilnehmerInnen-Wünsche

17.00 h bis 18.15 h: Yoga für eine gesunde und starke Mitte

### 2. Tag:

7.30 – 8.30 h: Morgenyoga für gesunde Hände und Schultern

ca. 10.30 – 13.30 h: Wanderung mit Yoga & Achtsamkeitspraxis

17.00 – 18.15 h: Yoga für eine gesunde Wirbelsäule

### Abreisetag:

7.30 – 8.30 h: Faszien-Yoga für Schwung und Balance im Leben  
anschließend gemeinsames Abschluss-Frühstück

### Wichtige Hinweise:

Maximal 8 TeilnehmerInnen! – Reserviere rechtzeitig!

Bei Beschwerden bitte mit dem Hausarzt abklären, ob Yoga-Übungen förderlich sein können.

### Bitte mitbringen:

- Bequeme Kleidung, warme Socken für Yoga
- regenfeste Schuhe und Jacke für Wanderungen

## Gesundheit und Genuss verbinden!



ORT: Hotel Landsitz Pichlschloss

TERMINE: 6. – 9. Juni 2024 u. 13. – 16. Juni 2024,  
3. - 6. Oktober 2024 u. 24. - 27. Oktober 2024

BEGINN: um 16.30 Uhr; check in ab 14 Uhr

BEGLEITUNG: Dr. Margit Weingast,  
Yoga-Spezialitäten  
[www.margitweingast.at](http://www.margitweingast.at)



HOTEL: 3 Nächte inklusive Halbpension mit  
Frühstück & Gourmetmenü; optional Mittagstisch.  
Standardzimmer € 410,-,  
Classic-Zimmer (renovierte Zimmer) € 465,-,  
Ortstaxe € 2,50/Person/Nacht

Frühstück, Mittagstisch und Abendessen: mit Produkten aus der Pichlschloss-Manufaktur und von Biobauern der Region;  
Vielfältiges Angebot von Sauna über Shiatsu und Massagen aller Art (Klangschalen, Fußreflexzonen, Wellnessbehandlungen) bis zu Luftkurhalle, Fühlparcours mit Kneippbecken, Waldinseln und viele Wandermöglichkeiten durch den Naturpark Grebenzen.

YOGA-BEITRAG: € 198,- inkl. Überraschungspräsent