



Yoga-Auszeit

am Biohof Gschmeidler/Südsteiermark

Es erwartet Dich

- **Yoga** am Morgen (75 Minuten) & Yoga am späten Nachmittag (90 Minuten)
- Körperliche und mentale Praxis zur Befreiung von Stress und Blockaden und zur Steigerung von Wohlbefinden und Geistesklarheit (Meditation)
- viel **Südsteiermark-Genuss** in Form von Spaziergängen, köstlicher Kulinarik, Austausch und Rückzugsmöglichkeit und vieles mehr!

Termine zur Auswahl – jeweils Freitag 16 Uhr bis Sonntag ca. 11 Uhr
28. – 30. März 2025, 14. – 16. November 2025, 21. – 23. November 2025

Ort: Biobauernhof Gschmeidler, Südsteiermark, www.gschmeidler-greith.at
Familie Reiterer, Untergreith 103, 8453 St. Johann i.S., Tel. 0681/10640867,

Beitrag: € 198,- inkl. Yoga-Einheiten & Begleitung
exkl. Unterkunft & Verpflegung. Zimmer bitte direkt bei Fr. Reiterer reservieren

Sichere Deinen Platz mit Anmeldung! info@margitweingast.at Tel. 0664/3121836



Yoga-Auszeit

am Biohof Gschmeidler/Südsteiermark

Geplanter Ablauf:

Freitag

16.00 h Einstimmung und Kennenlernen

16.30 – 18.00 h Yoga, um das Gedankenkarussell zu stoppen
anschließend gemeinsames Abendessen

Samstag

8.00 – 9.15 h Morgenyoga für körperliche und mentale Kraft
anschließend Frühstück

11.00 – 13.00 h Entdeckungsreise im Innen und Außen – Outdoor-Einheit
anschließend Seele baumeln lassen und Dir's gut gehen lassen

16.30 – 18.00 h Abendyoga für mehr Balance im Alltag
anschließend gemeinsames Abendessen

Sonntag

8.00 – 9.15 h Morgenyoga für Lebensfreude und Mitgefühl
anschließend gemeinsames Frühstück und Ausklang