



# Frauen-Auszeit mit Yoga

Im Kreis von Frauen werden wir

- Erfolge des abgelaufenen Jahres feiern und aus Pannen lernen
- Altes verabschieden und Neues einladen
- mit Yoga Kraft, Klarheit und Gelassenheit für die Zukunft tanken und
- persönliche Entwicklung mit Genuss verbinden.

**Termin:** Freitag 1. Februar 2019, 16 Uhr bis Sonntag 3. Februar 2019, 13 Uhr

**Ort:** Bioweingut Tauss, Leutschach a. d. Weinstraße, [www.weingut-tauss.at](http://www.weingut-tauss.at)



# Frauen-Auszeit mit Yoga: Details

Gönn Dir ein Wochenende und ein Innehalten für Deine persönliche und berufliche Entwicklung!

Ein Mix aus Reflexion und Austausch sowie Yoga unterstützt Dich, neue Perspektiven zu gewinnen und gestärkt den Herausforderungen des neuen Jahres zu begegnen.

Das gemütliche Biohotel Tauss im Südsteirischen Weinland bietet uns Ruhe und kulinarischen Genuss.

**Termin:** Freitag 1. Februar 2019, 16 Uhr bis Sonntag 3. Februar 2019, 13 Uhr

**Ort:** Bioweingut Tauss, Leutschach a. d. Weinstraße, [www.weingut-tauss.at](http://www.weingut-tauss.at)

**Investition:** € 240,- inkl. Materialien und Unterlagen;

Unterkunft und Verpflegung bitte direkt im Hotel buchen mit Hinweis „Frauen-Auszeit“.

## Anmeldung

telefonisch oder per Email an [info@margitweingast.at](mailto:info@margitweingast.at) oder 0664/3121836!

Ich freue mich auf eine inspirierende Auszeit im Frauenkreis!





# Frauen-Auszeit mit Yoga: geplanter Ablauf

	<b>Freitag 1.2.2019</b>
15.00	Ankommen und gemeinsam Kaffee+Kuchen-Jause
16.00	Begrüßung und erste Gedanken zu Auszeit Yoga zum Kopf frei machen und bei sich ankommen
17.00	Überblick: 1½ Tage: Rückblick 2018 1½ Tage: Landkarte 2019 Einstimmung und Kennenlernen
17:30	Erster Rückblick 2018 mit Leitfragen
18.30	Abendessen und Vertiefung des Rückblicks

	<b>Samstag 2.2.2019</b>
7:30	Morgen-Yoga: freiwillig!
8:30	Frühstück
10.00	Auswertung und persönliche Bilanz 2018
11:30	Ritual zum Abschluss 2018
12:30	Mittagessen
15:00	Yoga zur Öffnung für die Zukunft
16:30	Visionen, Zukunftslandschaft, Ziele
18.00	Abendessen Optional: Zukunftsbild gestalten

	<b>Sonntag 3.2.2019</b>
8.00	Morgen-Yoga: freiwillig!
9.00	Frühstück
10:00	Einstimmung und Persönliches Leitbild 2019 mit Rüttelstrecke betreffend Chancen und Risiken
12.00	Abschluss-Ritual und Ausklang + kleines Geschenk
12:30	Gemeinsame Suppe

Änderungen  
vorbehalten!



# Anmeldung zur Frauen-Auszeit mit Yoga

**Termin:** Freitag 1. Februar 2019, 16 Uhr bis Sonntag 3. Februar 2019, 13 Uhr

**Ort:** Bioweingut Tauss, Leutschach a. d. Weinstraße, [www.weingut-tauss.at](http://www.weingut-tauss.at)

Name .....

Anschrift .....

Email .....

Telefon .....

Anmerkungen/Wünsche/Sonstiges:

.....

Bitte um Überweisung:

€ 240,- ( bzw. € 220,- mit Frühbucherbonus) an Margit Weingast,  
easybank BLZ 14200, KtNr. 20010233640, IBAN: AT051420020010233640

Storno bei Absage bis 2. Jänner 2019: 40 %, danach 80 % des Beitrages