



YOGA IM GRÜNEN

25. – 28. Oktober 2018

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.. Bahnstationen: Neumarkt oder Unzmarkt (Schnellzugstation)

Abholung vom Bahnhof mit dem Hotelbus!



Anmeldung am Veranstaltungsort:

Hotel Landsitz Pichlschloss
Katrin Heindl

A-8812 Mariahof, Stadlob 125

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

E: info@pichlschloss.at

www.pichlschloss.at



Pichlschloss
Mariahof, Steiermark

Yoga im Einklang mit der Natur

Gönnen Sie sich ein Gesundheits- & Genusswochenende! Sie werden tief durchatmen, sich achtsam bewegen und Entspannung finden – auf der Yoga-Matte und im Wald rund ums Pichlschloss!

Donnerstag 25. Oktober :

17 – 18 h Yoga zum Entspannen, anschließend Abendessen

Freitag 26. Oktober:

7.30 – 8.30 h: Yoga für einen freudvollen Start in den Tag, anschließend Frühstück und freie Zeit um den Naturpark Grebenzen zu entdecken oder ein Buch & Liegestuhl zu genießen.

17.30 bis 18.30 Uhr: Yoga und anschließend Abendessen

Samstag 27. Oktober:

7.30 – 8.30 Uhr: Morgenyoga und anschließend Frühstück

10.30 – 12: Uhr: Yoga- & Wahrnehmungsübungen in der Natur, gemütliche Mittagspause, Massagemöglichkeit

17.30 – 18.30 Uhr: Yoga - Schwerpunkt Rücken, Nacken, Schultern
ab 18.30 Abendessen

Sonntag 28. Oktober

7.30 – 8.30 Uhr Yoga für Balance im Leben

anschließend gemeinsames Abschluss-Frühstück

BITTE MITBRINGEN:

Bequeme Kleidung, warme Socken, regenfeste Schuhe für Übungen in der Natur, Yogamatte wenn vorhanden!

Keine Voraussetzungen erforderlich!

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

SEMINARLEITUNG:

Dr. Margit Weingast, Yogatrainerin und Coach
www.margitweingast.at

Zur Ruhe kommen, wahrnehmen, zu sich finden



ORT: Landsitz Pichlschloss

TERMIN: 25. bis 28. Oktober 2018,
Beginn um 17.00 Uhr
check in ab 14 Uhr

PREIS: Seminarbeitrag: € 155,- inkl. Überraschungspräsent
3 Nächte / 4 Tage mit Halbpension: € 222,-
Kleiner Mittagstisch: € 8,-
plus € 1,50 Tourismusbeitrag/Nacht
Gesamtbetrag: € 381,50/Person inkl. Yoga

Im Preis sind Zimmer der Kategorie B (mit Dusche, WC, Telefon, TV + Bademantel und Föhn) berechnet,
der Aufschlag für Zimmer der Kategorie A (neue Bäder) beträgt € 10,-/Nacht (gesamt € 30,-). Kein Einbettzimmerzuschlag!

Zusatzangebote: Massagen, Fußpflege, finnische Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine, kleiner Fitnessraum, Kneipp-Fühlparcours, Waldinseln, Cafe, Bibliothek, Spielzimmer, Golfplatz 5 min. entfernt

Anmeldeschluss: 15. Oktober 2018
Begrenzte TeilnehmerInnenanzahl!

Wir freuen uns auf Sie!