



# 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](mailto:info@pichlschloss.at)

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