



Weihnachts-Special

**Schenken Sie sich und Ihnen wichtigen Menschen eine
Yoga-Auszeit für Gesundheit & Wohlbefinden**

Termin: **6. -8. Jänner 2017**

Ort: **Kurhotel Triestina, Gleichenberg**, www.triestina.at

Begleitung: Dr. Margit Weingast, Yoga-Trainerin und Coach,
www.margitweingast.at

Yoga ist die Kunst, sich mit achtsamer Bewegung Gutes zu tun.

Entdecken Sie zum Jahresstart in Gleichenberg, wie Sie mit Yoga

- Ihren Bewegungsapparat kräftigen und mobilisieren,
- die Atmung vertiefen und Entspannung erleichtern,
- Koordination und Achtsamkeit trainieren und
- Genuss und Wohlbefinden verbinden.

Yoga-Erfahrene und Neugierige sind herzlich willkommen!

Preis für **Gesamtpaket € 290,-** inkl. Ust

Enthaltene Leistungen:

- Unterbringung im EZ oder DZ mit Frühstück, Mittagessen und Abendessen sowie Getränke nach den Yoga-Einheiten
- 8 Yoga-Einheiten à ca. 75 Minuten
- Yoga-Übungsanleitungen und Unterlagen für zu Hause
- Individuelle Beratung und Vorträge zu Gesundheit, Stress- und Selbstmanagement, Entspannungstechniken und Yoga-Praxis im Alltag

Informationen und Anmeldung: info@margitweingast.at 06643121836