



**MARGIT WEINGAST**

BERATUNGS-  
SPEZIALITÄTEN

# 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 und Klarheit für die Zukunft tanken und
- persönliche Entwicklung mit Genuss verbinden.

**Termin:** Freitag 31. Jänner 2020, 16 Uhr bis Sonntag 2. Februar 2020, 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 beruflichen und persönlichen Herausforderungen zu begegnen.

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

**Termin:** Freitag 31. Jänner 2020, 16 Uhr bis Sonntag 2. Februar 2020, 13 Uhr

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

**Investition:** € 245,- 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</b>	
15.00	Ankommen und gemeinsame 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 2019 1½ Tage: Landkarte 2020 Einstimmung und Kennenlernen
17:30	Erster Rückblick 2019 mit Leitfragen
18.30	Abendessen und Tagesausklang

<b>Samstag</b>	
7:30	Morgen-Yoga: freiwillig!
8:30	Frühstück
10.00	Bilanz 2019 inkl. Erkenntnisse und Wichtiges für 2020
11:30	Ritual zum Abschließen 2019
12:30	Mittagessen
15:00	Yoga zur Öffnung für die Zukunft
16:30	Einstimmung ins 2020 Visionen, Ziele und Strategie
18.30	Optional: Sauna und Abendessen

<b>Sonntag</b>	
8.00	Morgen-Yoga: freiwillig!
9.00	Frühstück
10:30	Einstimmung und „Strategie/Leitbild 2020“ mit Rüttelstrecke betreffend Chancen und Risiken
12.00	Abschluss-Ritual und Ausklang + kleines Geschenk
12:30	Gemeinsame Suppe



# Anmeldung zur Frauen-Auszeit mit Yoga

**Termin:** Freitag 31. Jänner 2020, 16 Uhr bis Sonntag 2. Februar 2020, 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:

€ 245,- an Margit Weingast,

easybank BLZ 14200, KtNr. 20010233640, IBAN: AT051420020010233640

Storno bei Absage bis 2. Jänner 2020: 40 %, danach 80 % des Beitrages