



Auszeit-Wochenende & Yoga - „Raus aus den alten Schuhen“

Es erwartet Dich

- **Yoga** am Morgen & Yoga am späten Nachmittag (insgesamt 4 x ca. 75 Min)
- Impulse und praktische Übungen für Zeiten der Veränderung und Entwicklung
- viel **Südsteiermark-Genuss** in Form von Weinberg-Spaziergängen, köstlicher Kulinarik, Austausch und Rückzugsmöglichkeit, ... und vieles mehr!
- **NUAD Passiv-Yoga** für tiefe Entspannung auf Bestellung – 75 Minuten € 80,-
- ein **Überraschungspräsent**

Termin: Freitag 6. November 2020, 15 Uhr bis Sonntag 8. November 2020, ca. 11 Uhr

Ort: Biobauernhof Gschmeidler, Südsteiermark, www.gschmeidler-greith.at
Familie Reiterer, Untergreith 103, 8453 St. Johann i.S., Tel. 0681 106 408 67,

Beitrag: € 115,- inkl. Yoga-Einheiten & Überraschungspräsent,
exkl. Unterkunft und Verpflegung. Zimmer bitte direkt bei Eva Reiterer reservieren:

Sichere Deinen Platz mit Anmeldung! info@margitweingast.at Tel. 0664/3121836



Auszeit-Wochenende & Yoga - „Raus aus den alten Schuhen“

Ablauf:

Freitag 6. November 2020

- 15.00 h Ankommen und Kennenlernen bei Kuchen und Tee/Kaffee
- 16.00 – 17.30 h Yoga zum Loslassen: Ausatmen, Vorbeugen, Entspannung
- Anschließend gemeinsames Abendessen

Samstag 7. November 2020

- 7.30 – 8.30 h Morgenyoga für einen guten Start in den Tag, anschließend Frühstück
- 11.00 – 12.30 h Impulse und praktische Übungen zu „Raus aus den alten Schuhen“
- ab 12.30 h Freizeit für Spaziergänge, Nachmittagsruhe, Waldbaden, ...
- 16.30 – 18.00 h Yoga für Mut und Vertrauen
- Anschließend gemeinsames Abendessen

Sonntag 8. November 2020

- 8.00 – 9.15 h Morgenyoga: Sonnengröße für mehr Energie
- 9.15 h Gemeinsames Frühstück und Ausklang



MARGIT WEINGAST

BERATUNGS- UND
YOGA-SPEZIALITÄTEN

Auszeit-Wochenende & Yoga - „Raus aus den alten Schuhen“

Anmeldung

Name

Anschrift

Email

Telefon

Bitte um Überweisung:

€ 115,- an Margit Weingast,

easybank BLZ 14200, KtNr. 20010233640, IBAN: AT051420020010233640

Storno bei Absage bis 23. Oktober 2020: 40 %, danach 80 % des Beitrages