



## Frühlings-Yoga-Wochenende: Ballast abwerfen, Lebendigkeit spüren

Es erwartet Dich

- **Yoga** am Morgen & Yoga am späten Nachmittag (insgesamt 4 x ca. 60 Min)
- Impulse und praktische Übungen zur Entgiftung und Entschlackung
- viel **Südsteiermark-Genuss** in Form von Weinberg-Spaziergängen, köstlicher Kulinarik, Austausch und Rückzugsmöglichkeit und vieles mehr!
- **NUAD Passiv-Yoga** für tiefe Entspannung auf Bestellung – 60 Minuten € 65,-
- ein **Überraschungspräsent**

**Termin:** Freitag 1. April 2022, 15.30 Uhr bis Sonntag 3. April 2022, ca. 11 Uhr

**Ort:** Biobauernhof Gschmeidler, Südsteiermark, [www.gschmeidler-greith.at](http://www.gschmeidler-greith.at)  
Familie Reiterer, Untergreith 103, 8453 St. Johann i.S., Tel. 0681 106 408 67,

**Beitrag:** € 135,- inkl. Yoga-Einheiten & Überraschungspräsent,  
exkl. Unterkunft und Verpflegung. Zimmer bitte direkt bei Eva Reiterer reservieren:

**Sichere Deinen Platz mit Anmeldung!** [info@margitweingast.at](mailto:info@margitweingast.at) Tel. 0664/3121836



## Frühlings-Yoga-Wochenende: Ballast abwerfen, Lebendigkeit spüren

### Ablauf:

Freitag 1. April 2022

15.30 h Kennenlernen bei Kuchen und Tee/Kaffee

16.30 – 17.30 h Yoga zum Loslassen: ausatmen, entspannen und ankommen  
anschließend gemeinsames Abendessen

Samstag 2. April 2022

7.30 – 8.30 h Morgenyoga zur Aktivierung, anschließend Frühstück

11 – ca. 12 h Informationen und praktische Impulse zu Frühlingsfasten  
anschließend Freizeit für Spaziergänge, Nachmittagsruhe, Waldbaden etc.

16.30 – 18.00 h Yoga und Atemübungen für den Stoffwechsel

Anschließend gemeinsames Abendessen

Sonntag 3. April 2022

8.00 – 9 h Sonnengröße und Detox-Yoga für den Alltag

9.15 h Gemeinsames Frühstück und Ausklang