



Yoga- Wochenende Frühling in den Körper holen

Es erwartet Dich

- **Yoga** am Morgen (60 Minuten) & Yoga am späten Nachmittag (90 Minuten)
- Impulse und praktische Übungen für den Frühjahrsputz im Körper und Geist
- viel **Südsteiermark-Genuss** in Form von Weinberg-Spaziergängen, köstlicher Kulinarik, Austausch und Rückzugsmöglichkeit und vieles mehr!
- ein **Überraschungspräsent**

Termin: Freitag 17. März 2023, 15 Uhr bis Sonntag 19. März 2023, 11 Uh

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

Beitrag: € 185,- inkl. Yoga-Einheiten & Überraschungspräsent,
exkl. Unterkunft & Verpflegung. Zimmer bitte direkt bei Fr. Reiterer reservieren

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



Yoga- Wochenende: Frühling in den Körper holen

Ablauf:

Freitag

- 15.00 h Einstimmung und Kennenlernen bei Kuchen und Tee
- 16.30 h Yoga zum Loslassen und Ankommen
- 18.00 h anschließend gemeinsames Abendessen

Samstag

- 7.30 – 8.30 h Morgenyoga zur Aktivierung, anschließend Frühstück
- Freizeit für Spaziergänge, Nachmittagsruhe, Waldbaden etc.
- 15.30 – 16.30 h Impulse für mehr Vitalität und gegen Frühjahrsmüdigkeit
- 16.30 – 18.00 h Yoga zum Aufblühen und Wachsen
- Anschließend gemeinsames Abendessen

Sonntag

- 8.00 – 9 h Sonnengrüße und Atemübungen zur Entgiftung im Alltag
- 9.15 h Gemeinsames Frühstück und Ausklang