



Yoga-Wochenende für die Immunkraft von Körper und Geist

Es erwartet Dich

- **Yoga** am Morgen & Yoga am späten Nachmittag (insgesamt 4 x ca. 60 Min)
- Impulse und praktische Übungen zu Immunkraft und Resilienz
- 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 19. November 2021, 15.30 Uhr bis Sonntag 21. November 2021, 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: € 135,- 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



Yoga-Wochenende für die Immunkraft von Körper und Geist

Ablauf:

Freitag 19. November 2021

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 20. November 2021

7.30 – 8.30 h Morgenyoga für Bauch, Herz und Hirn, anschließend Frühstück

11 – ca. 12 h Informationen und praktische Impulse zur Stärkung der Immunkraft
anschließend Freizeit für Spaziergänge, Nachmittagsruhe, Waldbaden etc.

16.30 – 18.00 h Yoga und Atemübungen für gesunde Lungen

Anschließend gemeinsames Abendessen

Sonntag 21. November 2021

8.00 – 9 h Morgenyoga: Sonnengröße für Vertrauen und Gelassenheit

9.15 h Gemeinsames Frühstück und Ausklang