

## *Tage der Stille und Achtsamkeit mit*

- *Yoga*
- *Klang*
- *Meditation*

## *VINCENT Hotel in der Südsteiermark*



## *Einfach nur die Ruhe in dir spüren und zur Stille kommen*

Manchmal brauchen wir im Leben Momente der Stille, um das Wesentliche wieder zu hören,

Momente mit geschlossenen Augen, um wieder klar sehen zu können.

Momente, um in sich zu gehen und auf das Herz zu hören,

Momente um innezuhalten, damit wir das Leben wieder spüren.

## Das Genießerprogramm

Tag 1: Mittwoch, 11. November 2020

14.00 bis 18.00 Uhr Ankommen im VINCENT

18:00 Uhr Finde die Stille in dir bei einer herrlichen Atem-Meditation.  
Anschließend gibt es eine wohltuende Suppe für einen feinen  
gemeinsamen Start.

Tag 2: Donnerstag, 12. November 2020

08.00 bis 09.00 Uhr Morgenyoga „Die Kraft der Stille in mir“

09.00 bis 11.00 Uhr köstliches Langschläferfrühstück

16.00 bis 17:00 Uhr Yoga „Ganz still und leise mache ich eine Gedankenreise“

Am Abend locken Restaurants und Buschenschänken rund um das VINCENT Hotel (alle in Gehdistanz) zum kulinarischen Tagesausklang.

Tag 3: Freitag, 13. November 2020

08.00 bis 09.00 Uhr Morgenyoga „Genussvolles Auftanken in der Stille“

09.00 bis 11.00 Uhr köstliches Langschläferfrühstück

16.00 bis 17.00 Uhr Yoga „Weil es so unendlich gut tut“

Tag 4: Samstag, 14. November 2020

08.00 bis 09.00 Uhr Morgenyoga „Momente der Stille als Balsam für die Seele“

09.00 bis 11.00 Uhr köstliches Langschläferfrühstück

16.00 bis 18.00 Uhr Klangmeditation „Wahrlich, ein Fest für alle Sinne“

Tag 5: Sonntag, 15. November 2020

Abschluss-Tag zur freien Verfügung zum Südsteiermark-Genießen: Wandern, Radfahren, Saunieren, Tagträumen, Genießen, Inne-Halten, Lesen, Philosophieren, Phantasieren, Sitzen, Schauen, Staunen ... – alles, wonach Ihr Herz sich sehnt.

Ihr Zimmer steht Ihnen am Abreisetag bis 14.00 Uhr zur Verfügung. Unsere Sauna können Sie gerne noch den ganzen Tag benützen.

## Ihre Trainerinnen bzw. Therapeutinnen

*Dr. Margit Weingast*, Beraterin, Coach und Yoga-Trainerin, begleitet Sie auf Ihren Yogareisen in die Stille und zu sich selbst, damit Körper und Geist zur Ruhe kommen und das Immunsystem für den Winter fit gemacht wird. Für eine ausgeglichene Balance zwischen Tun und Sein gelingt.



*Gaja Klas*, Klangtherapeutin, entführt Sie in die Welt der wohltuenden Klänge. Lassen Sie sich ein in eine Klangmeditation mit kristallklaren Klängen. Erleben Sie die fast außerirdisch schönen Töne, die Gaja ihren Klanggläsern entlockt und genießen Sie ein Fest für Ihre Sinne. Glasklar, mystisch, wohltuend, Balsam für die Ohren, ein herrlicher Ohrenschaus der anderen Art. Erleben Sie, wie angenehm es ist, wenn der Raum mit wunderbarer Klangenergie erfüllt wird.



*NUAD* - ein wohltuendes Dich verwöhnen lassen für tiefe Entspannung während der „Stillen Tage“ zum Dazubuchen von Dr. Margit Weingast:

*NUAD* heißt wörtlich übersetzt heilsame Berührung. Diese ganzheitliche Körperbehandlung aus Indien fördert wohltuende Entspannung von Körper und Geist, mobilisiert Selbstheilungskräfte und trainiert Körperempfinden und Bewusstsein für Anspannung und Loslassen. Sie liegen nach kurzer Klärung Ihres Anliegens für 60 Minuten in bequemer Kleidung auf einer Matte und erleben wie beim Yoga sanfte Dehnungen sowie Berührung an Energielinien und -punkten, die Ihre Gelenke und Muskelgewebe beleben und Sie tief entspannen lassen.

60 Minuten *NUAD* 65,00 Euro

## *Preise und Buchung*

ab EUR 451,00 pro Person im Doppelzimmer  
ab EUR 527,00 pro Person im Einzelzimmer



Ihr kleines feines Hotel an der Südsteirischen Weinstraße

[www.vincent-hotel.at](http://www.vincent-hotel.at)

[info@vincent-hotel.at](mailto:info@vincent-hotel.at)

---

Fon +43 (0) 3453 22 101

Fax +43 (0) 3453 22 101-20