



# YOGA & NATUR

4. bis 7. Juni 2020

23. bis 26. Oktober 2020

Inmitten von Grün liegt das Pichlschloss wie eine kleine Oase, sonnig am Waldrand. Nur 15 Gehminuten vom Ort Neumarkt entfernt und umgeben von vielen Wander-, Kultur- und Ausflugsmöglichkeiten.

Entfernungen mit dem Auto: Wien: 2,5 Std, Graz 1,5 Std., Salzburg: 2 Std., Klagenfurt 1 Std.,  
Bahnhöfen: gratis Abholung von Neumarkt /Steiermark oder am Anreisetag um 13.12 von Unzmarkt (Schnellzugstation für Züge aus Wien und Graz)



## Anmeldung am Veranstaltungsort:

Hotel Landsitz Pichlschloss  
Familie Heindl

A-8820 Neumarkt - Mariahof, Stadlob 125

T: +43 (0) 3584/24 26, Fax: DW -4

E: [info@pichlschloss.at](mailto:info@pichlschloss.at)

[www.pichlschloss.at](http://www.pichlschloss.at)



Pichlschloss  
Neumarkt, Steiermark

## Yoga im Einklang mit der Natur

Gönnen Sie sich ein Gesundheits- & Genusswochenende! Sie werden tief durchatmen, sich achtsam bewegen und Entspannung finden – auf der Yoga-Matte und im Wald rund ums Pichlschloss!

### Anreisetag:

17 – 18 h Yoga zum Entspannen, anschließend Abendessen

### 1. Tag:

7.30 – 8.30 h: Yoga für einen freudvollen Start in den Tag, anschließend Frühstück und freie Zeit für Wandern im Naturpark Grebenzen, ein Buch oder eine Massage zu genießen etc.

17.30 bis 18.30 Uhr: Yoga und anschließend Abendessen

### 2. Tag:

7.30 – 8.30 Uhr: Morgenyoga und anschließend Frühstück

10.30 – 12: Uhr: Yoga- & Wahrnehmungsübungen in der Natur, gemütliche Mittagspause

17.30 – 18.30 Uhr: Yoga - Schwerpunkt Rücken, Nacken, Schultern ab 18.30 Abendessen

### Abreisetag:

7.30 – 8.30 Uhr Yoga für Balance im Leben

anschließend gemeinsames Abschluss-Frühstück

### BITTE MITBRINGEN:

Bequeme Kleidung, warme Socken, regenfeste Schuhe für Übungen in der Natur, Yogamatte wenn vorhanden!

Keine Voraussetzungen erforderlich!

Bei Beschwerden bitte mit dem Hausarzt abklären, ob Yoga-Übungen förderlich sein können.

### SEMINARLEITUNG:

Dr. Margit Weingast, Yogatrainerin und Coach

[www.margitweingast.at](http://www.margitweingast.at)

begrenzte Teilnehmeranzahl

## Zur Ruhe kommen, wahrnehmen, zu sich finden



ORT: Hotel Landsitz Pichlschloss

TERMINE: 4. bis 7. Juni 2020  
23. bis 26. Oktober 2020

BEGINN: um 17.00 Uhr; check in ab 13 Uhr

HOTEL: 3 Nächte inklusive Halbpension:  
Frühstück & Gourmetmenü: € 270,--  
plus € 1,50 Tourismusbeitrag/Tag  
optional: Mittagstisch € 14,-/Person

SEMINAR: € 175,- inkl. Überraschungspräsent

Im Preis sind Standard-Zimmer (mit Dusche, WC, Telefon, TV + Bademantel) inkludiert, der Aufschlag für Classic-Zimmer (renovierte Zimmer) beträgt € 10,--/Person/Nacht.

Kein Einbettzimmerzuschlag im Standard-Zimmer, das Classic-Doppelzimmer für sich alleine: plus € 15,-/Nacht

Frühstück, Mittagstisch und Abendessen: mit Produkten aus der Pichlschloss-Manufaktur und von Biobauern der Region

Nützen Sie unser Angebot an Sauna, Massagen, Shiatsu, Klangschalenmassage, Klangschalenmeditation, Fußreflexzonenmassage und Wellnessbehandlungen!  
outdoor: Park, Luftkurhalle, Fühlparcour mit Kneippbecken, Waldinseln, viele Wandermöglichkeiten durch den Naturpark

Wir freuen uns auf Sie!