



# Yoga-Wochenende: „Ruhe finden und Stille genießen“

Es erwartet Dich

- **Yoga** am Morgen & Yoga am späten Nachmittag (insgesamt 4 x ca. 60 Min)
- **Natur-Erlebnisse**, die Dich Deine Mitte wieder finden lassen
- 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 26. November 2020, 15.30 Uhr bis Sonntag 28. November 2020, 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



# Yoga-Wochenende: „Ruhe finden und Stille genießen“

## 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 einen guten Start in den Tag, anschließend Frühstück

11.00 – ca. 12 h „Waldbaden“ mit Ausgleichsbewegungen für den Alltag  
anschließend Freizeit für Spaziergänge, Nachmittagsruhe, Waldbaden etc.

16.30 – 18.00 h Yoga für die Wirbelsäule und eine stabile Mitte  
Anschließend gemeinsames Abendessen

Sonntag 21. November 2021

8.00 – 9 h Morgenyoga: Sanfte Sonntags-Praxis und Überraschungspräsent

9.15 h Gemeinsames Frühstück und Ausklang