

A close-up photograph of a hand in a yoga mudra (prayer position) holding a thin, dry grass stem. The hand is positioned in the lower-left quadrant of the frame. The background is a soft, out-of-focus green field, suggesting a natural outdoor setting. The overall mood is peaceful and serene.

Kleine Pause

15. - 17. November 2019

Ein Wochenende für Dich
Yoga, Gemeinschaft & Natur

Ablauf und Inhalt des Wochenendes

Freitag

15.00

Ankommen mit Kaffee/Tee und Kuchen

16.00 - 18.30 **Einstimmung, Kennenlernen und Yoga**

18.30 Abendessen & Zeit für Sauna und Dich

Samstag

08.00 - 09.15 **Morgenyoga**

09.15 Frühstücksbuffet

10.30 - 13.00 **Meditation in der Natur: Erlebe Dich in Stille und die Heilkraft des Waldes**

13.30 Mittagessen à la Carte und Siesta

16.00 - 18.30 **Yin Yoga**

18.30 Abendessen und gemütliches Beisammensein

Sonntag

08.00 - 09.15 **Morgenyoga**

09.15 Frühstücksbuffet

10.30 - 12.30 **Meinen Rhythmus erkennen und im Alltag bewusst leben**

13.00 Ausklang und gemeinsames Mittagessen à la Carte

Deine Begleiterinnen



Margit Weingast

Beratungs- & Yoga-Spezialitäten

www.margitweingast.at



Babs Kuschel

Physiotherapeutin & Yoga-Lehrerin

www.kuschelhochzwei.at

Ort und Anmeldung

Ort: KLUGBAUER, 8563 Reinischkogel 28. Bitte Zimmer selbstständig reservieren unter 03143 - 8101 oder office@klugbauer.at

DZ + HP 70 € p. P. und Nacht; EZ-Zuschlag 13 €.

Info & Anmeldung: babskuschel@gmail.com, 0664 5223737 oder info@margitweingast.at, 0664 3121836

Beitrag: 165 € Frühbucherbonus bis 31. August; 185 € Normalpreis ab 01. September; Preise inkl. Übernachtung & Essen

Ausrüstung: Bitte bring warme, outdoortaugliche Kleidung mit! **Wir freuen uns auf Dich!**