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.,
Bahnstationen: 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
www.pichlschloss.at

YOGA & NATUR

11. bis 14. Mai 2023, 15. bis 18. Juni 2023 und
28. September bis 1. Oktober 2023,
5. bis 8. Oktober 2023

Pichlschloss
Neumarkt, Steiermark

Yoga im Einklang mit der Natur

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

Anreisetag:
17 – 18 h Yoga zum Loslassen – vom Scheitel bis zur Sohle
1. Tag:
7.30 – 8.30 h: Yoga für gesunde Füße, Beine und Hüften
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 für gesunde Wirbelsäule und Schultern
2. Tag:
7.30 – 8.30 Uhr: Morgenyoga für eine gesunde und starke Mitte
10.30 –12: Uhr: Yoga- & Wahrnehmungsübungen in der Natur, gemütliche Mittagspause
17.30 – 18.30 Uhr: Yoga für einen gesunden Alltag
Abreisetag:
7.30 – 8.30 Uhr Yoga für mehr Schwung und Balance im Leben (Faszien-Yoga)
anschließend gemeinsames Abschluss-Frühstück

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

Keine Voraussetzungen erforderlich!
Kleine Gruppe, individuelle Betreuung!
Bei Beschwerden bitte mit dem Hausarzt abklären, ob Yoga-Übungen förderlich sein können.

SEMINARLEITUNG:
Dr. Margit Weingast, Gesundheits- und Yoga-Spezialitäten
www.margitweingast.at

Zur Ruhe kommen, wahrnehmen, zu sich finden

ORT:	Hotel Landsitz Pichlschloss
TERMINE:	11. bis 14. Mai 2023, 15. bis 18. Juni 2023 und 28. September bis 1. Oktober 2023, 5. bis 8. Oktober 2023
BEGINN:	um 17.00 Uhr; check in ab 14 Uhr
HOTEL:	3 Nächte inklusive Halbpension mit Frühstück & Gourmetmenü; optional Mittagstisch. Standardzimmer € 380,–, Classic-Zimmer (renovierte Zimmer) € 434,-, Ortstaxe € 2,50/Person/Nacht

Frühstück, Mittagstisch und Abendessen: mit Produkten aus der Pichlschloss-Manufaktur und von Biobauern der Region; Vielfältiges Angebot von Sauna über Shiatsu und Massagen aller Art (Klangschalen, Fußreflexzonen, Wellnessbehandlungen) bis zu Luftkurhalle, Fühlparcours mit Kneippbecken, Waldinseln und viele Wandermöglichkeiten durch den Naturpark Grebenzen.

SEMINAR: € 195,- inkl. Überraschungspräsent

Wir freuen uns auf Sie!