



Yoga-Auszeit

am Biohof Gschmeidler/Südsteiermark

Es erwartet Dich

- **Yoga** am Morgen (75 Minuten) & Yoga am späten Nachmittag (90 Minuten)
- Körperliche und mentale Praxis zur Steigerung von Wohlbefinden
- viel **Südsteiermark-Genuss** in Form von Spaziergängen, köstlicher Kulinistik, Austausch und Rückzugsmöglichkeit und vieles mehr!

Termine: Freitag 16 Uhr bis Sonntag ca. 11 Uhr
24. - 26. April 2026 und 13. – 15. November 2026

Ort: Biobauernhof Gschmeidler, Südsteiermark, www.gschmeidler-greith.at
Familie Reiterer, Untergreith 103, 8453 St. Johann i.S., Tel. 0681/10640867,

Beitrag: € 180,- inkl. Yoga-Einheiten & Begleitung & kleine Überraschung,
exkl. Unterkunft & Verpflegung. Zimmer bitte direkt bei Fr. Reiterer reservieren

Sichere Deinen Platz mit Anmeldung! info@margitweingast.at Tel. 0664/3121836



Yoga-Auszeit

am Biohof Gschmeidler/Südsteiermark

Geplanter Ablauf:

Freitag

- 16.00 h Einstimmung und Kennenlernen
- 16.30 – 18.00 h Yoga: Eine Brücke zum Ich
anschließend gemeinsames Abendessen

Samstag

- 8.00 – 9.00 h Morgenyoga: Mit dem Leben fließen
anschließend Frühstück
- 11.00 – ca. 14.00 h Entdeckungsreise im Innen und Außen – Achtsamkeitswanderung
anschließend Seele baumeln lassen und Dir's gut gehen lassen
- 16.30 – 18.00 h Abendyoga: Ruhe finden in Dir
anschließend gemeinsames Abendessen

Sonntag

- 8.00 – 9.15 h Morgenyoga: Eine Brücke zum Wir
anschließend gemeinsames Frühstück und Ausklang