



# 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 Kulinarik, 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](http://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](mailto: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