

Auszeit in der Südsteiermark

Yoga- & Natur-Wochenende im Bioweingut Tauss

Genießen, genießen, genießen: Natur und zur Ruhe kommen.
Yoga und Achtsamkeitsübungen in Wald.
Ätherische Öle für sinnlichen Genuss.
Advent und Winter willkommen heißen.

Termin: 23. – 25. November 2018, Beginn 15 Uhr, Ende 13 Uhr

Ort: Im Bioweingut Tauss, Leutschach www.weingut-tauss.at

Preis: € 375,- inkl. Mwst., Auszeit-Beitrag, Bio-Verpflegung, Unterkunft in Weißwein-Doppelzimmer, € 419,- im Einzelzimmer;
exkl. Getränke, individuelle Aktivitäten am Samstag abend

Begleitung:

Dr. Margit Weingast, Yoga-Trainerin und Coach, www.margitweingast.at

Mag. Anita Winkler, dipl. Aromatologin und Kräuterpädagogin, www.duftoase.at

Geplanter Ablauf:

Freitag 23. November 2018:

- 15 Uhr Begrüßung
- 16 – 17.45 Uhr Yin-Yoga & Loslassen
- 18 Uhr Abendessen
- Freier Abend für Sauna, Spazieren, Weine kosten, ...

Samstag 24. November 2018:

- 7.30 Uhr Yoga: Morgenfrisch (freiwillig!)
- 8.30 Uhr Frühstück
- 10 – 13 Uhr Natur & Kraft tanken mit Kräutern und ätherischen Ölen
- 13 Uhr Mittagsimbiss und Pause
- 15.30 - 17 Uhr Yoga & Aroma-Genuss
- 18 Uhr Abendessen
- optional: Weinverkostung, Aroma-Verwöhnprogramm, Coaching

Sonntag 25. November 2018:

- 8 Uhr Yoga: Sonntagsleicht (freiwillig!)
- 9 Uhr Frühstück
- 10 - 13 Uhr Einstimmung auf 24 Auszeit-Momente und Abschieds-Imbiss