

Sanfte Reinigung für Körper und Seele

Yoga-Auszeit
mit
Judith Neubauer



Biologisch-Dynamisches Weingut
Schloßberg 80, 8463 Leutschach

Freitag, 8. März bis
Sonntag, 10. März 2019

Dieses Yoga-Wochenende im Frühling durchbricht deinen Alltag. Es lässt dich abschalten und bewusst in den Spiegel schauen, den uns die Natur im Außen vorhält: Das Frühjahr steht mit seiner frischen Kraft für Neubeginn des Lebens. Die Tage werden länger, die Nächte kürzer, die Sonne gewinnt an Strahlkraft und Wärme.

Dieses Yoga-Wochenende im Frühling will dir gesunde Maßnahmen näherbringen, die dich im Alltag entlasten, deinen Körper und Geist entgiften und stärken, deine inneren Selbstheilungskräfte mobilisieren, sodass deine innere Sonne zu strahlen beginnt und du dich langfristig vital und wohl fühlen kannst.



Dein Wohlfühlpaket

Inmitten der **südsteirischen Weingärten** genießt du im Haus der Stille und an verschiedenen Kraftplätzen **Wohlfühlseinheiten**, die dich mit deiner wahren Natur in Einklang bringen.

Sanfte, regenerierende und vitalisierende Körperübungen befreien deinen Körper von Schlackenstoffen und tief sitzenden Blockaden.

Heilsame Atem- und Energielenkungen und Visualisierungen heben deine Lebensenergie an, stabilisieren sie und stärken deine Selbstheilungskräfte.

Meditation

lässt dich ruhig werden, in dir und bei dir ankommen, Kraft schöpfen und wissen, was dir gut tut und was nicht.

Natur-Heil-Meditation u. Bewegung im Wald

Die Heilkraft des Waldes (Biophilia Effekt) bewusst wahrnehmen und aufnehmen, in den Körperzellen einspeichern, wirken und heilen lassen.

Kulinarische Köstlichkeiten in Bioqualität verwöhnen deinen Gaumen und deine Seele ♦ vielfältiges Frühstücksbuffet, köstlicher Mittagsimbiss mit Salat oder Suppe, tagsüber labst du dich an Tee, Kaffee und Säften, und ein leckerer Kuchen rundet den Nachmittag ab, am Abend erfreust du dich an einem 4-gängigen Abendmenü.

Kuschelige Weißweinzimmer und Rotweinzimmer stehen dir als Doppelzimmer bzw. auch als Einzelzimmer zur Verfügung.

Feine, kleine Gruppe - ~ 10 TeilnehmerInnen

Anmeldung/Preis

Judith Neubauer, T: 0650 998 11 11

office@judith-neubauer.at, www.judith-neubauer.at

Yoga + Unterkunft für das Herbstwochenende werden

bitte gemeinsam bei mir gebucht jedoch separat bezahlt:

Wohlfühl-Yoga € 150,00

Bankverbindung: BAWAG Judith Neubauer,

IBAN AT28 14000 86210111540, BIC: BAWAATWW

Verwöhnprogramm Weingut Tauss

Weißweinzimmer als DZ € 185,00

Rotweinzimmer als DZ € 201,00

Aufpreis als EZ € 44,00

YogaRaum € 22,00

Bankverbindung: Raika Gamlitz Weingut Tauss:

IBAN AT43 3809 4000 0000 4341, BIC: RZSTAT2G094

Weingut Tauss, Fr. Alice Tauss, Schloßberg 80,

A-8463 Leutschach, Tel.: + 43 (0) 3454 / 6715

info@weingut-tauss.at, www.weingut-tauss.at

Komm so wie du bist und fühl dich herzlich willkommen.

Du hast noch Fragen? Ich freue mich auf deinen Anruf.



Tagesablauf



Fr., 8. März

um ~ 14.00 Uhr

gemütliches Ankommen im Weingut Tauss,
dein Zimmer steht für dich schon bereit

um 16.00 Uhr

eintauchen ... Wohlfühl-Yoga – 120 Min.

um ~ 18.30 Uhr

umsorgen lassen ... mit einem 4-gängigen Abendmenü,
100% BioLOGISCH

um ~ 20.00 Uhr

Meditation

Sa., 09. März

um ~ 8.00 Uhr

Wake-Up-Yoga – 90 Min.

um ~ 9.30 Uhr

genießt du dein Bio-Frühstück

um ~ 11.00 Uhr

raus in die wunderschöne Natur, in den Wald ...
heilsame Bewegungen und Natur-Heil-Meditation
begleiten uns

um ~ 13.30 Uhr

Mittagsjause schmausen, tratschen, lesen, genießen ...

um ~ 16.00 Uhr

eintauchen ... Wohlfühl-Yoga – 120 Min.

um ~ 18.30 Uhr

verwöhnen lassen ... mit einem 4-gängigen Abendmenü

um ca. ~ 20.00Uhr

Meditation

So. 10. März

um ~ 8.00 Uhr

Wake-Up-Yoga – 90 Min.

um ~ 9.30 Uhr

erfreust du dich am Bio-Frühstücksbuffet

um ~ 11.00 Uhr

eintauchen ... Wohlfühl-Yoga – 120 Min.

um ~ 13.30 Uhr

Mittagsjause schmausen, entspannt ausklingen lassen ...

Judith Neubauer, diplom. Intuitions- und Bewusstseinstrainerin, Yoga-und Pilatestrainerin
8044 Graz, Mariatroster Str. 382, T: 0650 998 11 11, www.judith-neubauer.at, office@judith-neubauer.at

bewusstSeinZentrum Graz-Mariatrost

