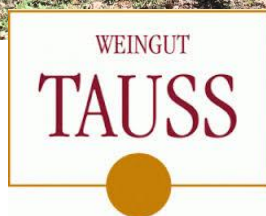


Yoga Auszeit

Judith Neubauer
body mind spirit

Sanfte Reinigung für Körper, Geist und Seele



Biologisch-Dynamisches Weingut
Schloßberg 80, 8463 Leutschach

Freitag, 15. Nov. bis
Sonntag, 17. Nov. 2019

Dieses Auszeit-Wochenende durchbricht deinen Alltag. Es lässt dich abschalten und bewusst in den Spiegel schauen, den uns die Natur im Außen vorhält.

Die Tage werden kürzer, die Nächte länger, die Sonne verliert zunehmend an Kraft. Manche Tiere bereiten sich auf ihren Winterschlaf vor. Bäume und Sträucher tragen ein buntes Blätterkleid. Es dauert nicht mehr lange und die Blätter verlieren ihre Farbe, verwelken und lösen sich von den Ästen, ein ganz selbstverständliches Loslassen.

Der Herbst steht für **UNTERSCHIEDUNGSFÄHIGKEIT** Spreu vom Weizen trennen

Dieses Wohlfühl-Yoga-Wochenende im Herbst will dir gesunde Maßnahmen näherbringen, die dich im Alltag entlasten, deinen Körper und Geist klären und stärken, deine inneren Selbstheilungskräfte mobilisieren, sodass 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. Willst du die **Sauna** benutzen oder eine **Massage**, dann wende dich bitte an Frau Tauss.

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, Meditation, Waldbaden € 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

Hast du noch Fragen? Ich freue mich auf deinen Anruf.



Tagesablauf

Komm so wie du bist und fühl dich herzlich willkommen!



Fr., 15. Nov.

~ 14.00 Uhr

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

16.00 Uhr

eintauchen ... Wohlfühl-Yoga – 120 Min.

18.30 Uhr

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

20.00 Uhr

Meditation

Sa., 16. Nov.

8.00 Uhr

Wake-Up-Yoga – 90 Min.

9.30 Uhr

genießt du dein Bio-Frühstück

11.00 Uhr

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

13.30 Uhr

Mittagsjause schmausen, tratschen, lesen, genießen ...

16.30 Uhr

eintauchen ... Wohlfühl-Yoga – 90 Min.

18.30 Uhr

verwöhnen lassen ... mit einem 4-gängigen Abendmenü

20.00 Uhr

Meditation

So. 17. Nov.

8.00 Uhr

Wake-Up Yoga – 90 Min.

9.30 Uhr

erfreust du dich am Bio-Frühstücksbuffet

11.00 Uhr

eintauchen ... Wohlfühl-Yoga – 90 Min.

13.30 Uhr

Mittagsjause schmausen, entspannt ausklingen lassen ...

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

Judith Neubauer
body mind spirit