

Yogaretreat

» ACHTSAME AUSZEIT VOM ALLTAG «

mit Sabine Wilde

im **BIOWEINGUT TAUSS**
Leutschach, Südsteiermark

Donnerstag, 25.4.2019 bis Sonntag, 28.4.2019

Alles dürfen, nichts müssen.

Das Südsteirische Naturspektakel bietet eine hervorragende Kulisse für ein Geschenk an sich selbst. Hier im Bioweingut Tauss in Leutschach finden wir unser perfektes Ambiente.



Ein Wochenende nur für Dich

Im „Haus der Stille“ praktizieren wir Yoga unter Gleichgesinnten und richten den Blick nach innen.

Das beheizte Außenpool, Sauna, Kraftplätze und viele liebevolle Wohlfühl-Oasen sind beliebte Rückzugsorte und geben ausreichend Raum für Unternehmungen in Gesellschaft, die unmittelbare Umgebung lockt mit wunderschönen Wandermöglichkeiten!



DAS PROGRAMM

Donnerstag, 25.4.2019		Freitag, 26.4.2019	Samstag, 27.4.2019	Sonntag, 28.4.2019
8.00 bis 10.00 Uhr		Yogaflow	Dynamische Yogaeinheit	Dynamische Yogaeinheit
10.00 Uhr		Frühstücksbuffet	Frühstücksbuffet	Frühstücksbuffet
11.30 bis 13.30 Uhr		Freizeit nach Wahl	Freizeit nach Wahl	Yoga der Achtsamkeit
ab 14.00	Anreise/Zimmer beziehen	Gemeinsamer Mittagsimbiss	Gemeinsamer Mittagsimbiss	Gemeinsamer Mittagsimbiss, Heimreise
16.00 bis 18.00 Uhr	Einstimmung im Haus der Stille, Kennenlernen und YOGA	Sanfte Yogaeinheit und Pranayama	Yogaeinheit sanft und Meditation	
18.30 Uhr	Abendmenü, 4 Gänge	Abendmenü, 4 Gänge	Abendmenü, 4 Gänge	
20.00 bis 20.30 Uhr	Meditationseinheit		Weinkellerführung und Weinverkostung	

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Haftung wird sowohl vom Verein Bushido/yoga4health als auch der Lehrerin, Sabine Wilde, ausgeschlossen. Bei physischen oder psychischen Belastungen ist im Zweifelsfall ärztlicher Rat einzuholen.

Anmeldung: Mittels Anmeldeformular oder online unter www.yoga4health.at

Unterkunft und Verpflegung ist bitte direkt bei Bioweingut Tauss mit dem Hinweis "Achtsame Auszeit vom Alltag mit Sabine Wilde vom 25.4. bis 28.4.2019" unter 03454/6715 oder info@weingut-tauss.at zu buchen.

Zur Information: die aktuellen Pauschalpreise für 3 Nächte inklusive Frühstücksbuffet, Mittagsimbiss mit Salat und Suppe, Tee, Kaffee, Kuchen und Säfte tagsüber und ein 4-gängiges Abendmenü - alles in 100 % Bio-Qualität:

Kategorie Weißwein: EZ € 343,50 / DZ € 277,50 - **Kategorie Rotwein:** EZ € 367,50 / DZ € 301,50

yoga 4 health

www.yoga4health.at ☎ 0650-333 52 45