

# Yogaretreat

» ACHTSAME AUSZEIT VOM ALLTAG «

mit Sabine Wilde

im **BIOWEINGUT TAUSS**, Leutschach, Südsteiermark

Montag, 26.10.2020 bis Donnerstag, 29.10.2020

## 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.



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!

## Ein Wochenende nur für Dich

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



## DAS PROGRAMM

Montag, 26.10.2020		Dienstag, 27.10.2020	Mittwoch, 28.10.2020	Donnerstag, 29.10.2020
"Ankommen"		Fokus Pranayama	Fokus Meditation	Checkout bis 11.00 Uhr!
8.00 bis 10.00 Uhr		Dynamische Yogaeinheit und Pranayama	Dynamische Yogaeinheit und Meditation	Dynamische Yogaeinheit
10.00 Uhr		Frühstücksbuffet	Frühstücksbuffet	Frühstücksbuffet
bis 16.00 Uhr	Anreise/Zimmer beziehen	Freizeit nach Wahl (Wunderschöne Wandermöglichkeiten in der Umgebung!)	Freizeit nach Wahl	<b>11.30 bis 13.30 Uhr:</b> Yoga der Achtsamkeit und Selbstliebe/Reflexion
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	sanfte Pranayamaeinheit	Meditationseinheit	

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](http://www.yoga4health.at)

**Unterkunft** und Verpflegung ist bitte direkt bei Bioweingut Tauss mit dem Hinweis "Achtsame Auszeit vom Alltag mit Sabine Wilde vom 26. bis 29.10.2020" unter 03454/6715 oder [info@weingut-tauss.at](mailto:info@weingut-tauss.at) zu buchen.

**Zur Information:** die aktuellen Pauschalpreise für 3 Nächte inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet und einem 4-gängigen Abendmenü - alles in 100 % Bio-Qualität:

**Kategorie Weißwein:** EZ € 319,50 / DZ € 254,50 - **Kategorie Rotwein:** EZ € 343,50 / DZ € 277,50



[www.yoga4health.at](http://www.yoga4health.at) ☎ 0650-333 52 45