

## **Eine kleine Auszeit: Yoga und Wandern von 28. bis 30. März 25 (Freitag bis Sonntag)**

Yogaretreat beim Riegerbauer in St.Johann bei Herberstein

mit Valerie Westlake-Klein

An diesem Yoga Wochenende nehmen wir uns Zeit für uns selbst - in wunderschöner Umgebung und bei freundlichen Gastgebernden!

Yoga und sein uraltes Wissen bietet auch uns modernen Menschen ein perfektes System, um den eigenen Körper und seine individuellen Besonderheiten zu erkennen und in eine ganzheitliche Praxis einzubetten. Yoga Asanas in anatomisch korrekter Ausrichtung, Atem- und Entspannungsübungen können uns helfen, mehr Stabilität und Leichtigkeit im Alltag zu finden und uns mit unserer Kraft und unseren Bedürfnissen zu verbinden.

### **Ablauf:**

#### **Freitag**

Ankunft und Check in ab 15:00 mit Begrüßungsgetränk

17:00 Yoga und die Kraft des Atem

19.00 Abendessen

ab ca. 20:00 Abendprogramm nach Wunsch (Spaziergang, Tanzen, Spiele...)

#### **Samstag**

8.00 Yoga dynamisch für einen guten Start in den Tag

9.30 Frühstück

ab ca. 11.00 gemeinsame Wanderung oder individuelle Tagesgestaltung

17.00 Yoga und Spiraldynamik©

19.00 Abendessen

ab ca. 20:00 Abendprogramm nach Wunsch (optional: Weinverkostung)

#### **Sonntag**

8.00 Yoga für mehr Energie im Alltag

9.30 Frühstück

Check out bis 11.00

im Anschluss Wandern (optional) oder Abreise

**Kosten:**

**Gesamtpackage 398,-** für Einzelbelegung im Wohlfühlstudio (pro Person) (298,- für Unterkunft/Verpflegung und 100,- Kursgebühr)

**Gesamtpackage 355,-** für Doppelbelegung im Wohlfühlstudio (pro Person) (255,- für Unterkunft/Verpflegung und 100,- Kursgebühr)

**Inkludiert sind:**

2 Übernachtungen in einem großzügigen Studio inklusive Gourmetfrühstück

Kaffee aus einer Privatrösterei, Tee von Sonnentor, Wasser und Fruchtsäfte

2 mal Menü à la casa – 3 Gänge mit Salat zum Abendessen

4 Yogaeinheiten mit Valerie inkl. Seminarraumnutzung

Gemeinsames Wandern (wenn gewünscht)

Genusscard – kostenloser Eintritt zu mehr als 280 Ausflugszielen in der Umgebung

**Yogaleitung:**

Valerie ist ausgebildete Yogalehrerin (City Yoga Graz), Ayur-Yogatherapeutin (Ausbildung bei Remo Rittiner) und Spiraldynamik© Fachkraft (Medical Yoga Ausbildung bei Eva Forstenlechner und Ekke Hager). Neben ihrer Tätigkeit als Yogalehrende arbeitet sie als Musik- und Tanzpädagogin, Choreografin in Wien und lehrt an der Anton Bruckner Privatuniversität in Linz.

**Anmeldung und Buchung:**

1. Die Anmeldung für das Retreat bitte unter [valerie.westlake-klein@bruckneruni.at](mailto:valerie.westlake-klein@bruckneruni.at) durchführen. Die Kursgebühr von 100,- direkt bei Valerie einzahlen unter: AT IBAN 79 2011 1282 4179 2600 (Erste Bank/Valerie Klein)
2. Die Zimmer bitte beim Landgut Riegerbauer [www.riegerbauer.at](http://www.riegerbauer.at) buchen und bezahlen mit dem Vermerk „Yogaretreat Valerie“.

➔ Die Anmeldung für das Retreat ist bis zum 31.1. 25 möglich.

➔ Für Schnellentschlossene, die sich bis zum 30.11. anmelden, gibt es eine kleine Early Bird Überraschung von Valerie!