



Ashtanga Yoga Wochenende

8. – 10. Oktober 2027

in der Oststeiermark

Herberstein

Die Seele baumeln lassen im schönsten Garten Österreichs

2 Nächte (Freitag-Sonntag) in **Herberstein** 7 www.hausderfrauen.at

Das Haus, ein ehemaliges Kloster, ist eingebettet in die sanften Hügel der Oststeiermark, gelegen auf einer Anhöhe mitten im paradiesischen Apfel-Land.

Die Komfortzimmer sind gemütlich ausgestattet, lass dich von der regionalen und saisonalen Genussküche verwöhnen.

Zimmer/EZ: 151,00 Euro/Person für 2 Nächte HP Frühstück + 3 Abendessen; VP 187,00 Euro

Zimmer/DZ: 131,00 Euro/Person für 2 Nächte HP Frühstück + 3 Abendessen; VP 167,00 Euro

Im Preis ist ein Abendessen am Ankunftstag und Abreisetag inkludiert. Zu den Mahlzeiten gibt es ein kostenloses, alkoholfreies Getränk. Die Nutzung der Infrarotkabine sowie die Nächtigungspauschale sind im Preis enthalten.

Halbpension sollte mit dem späten Frühstück ausreichend sein, du kannst jedoch auch Vollpension mit einem Mittagessen wählen.

Ich würde für die Gruppe vegetarische Kost und das 1-Gang-Abendessen bestellen.

Yoga Beitrag: 280,00 für das gesamte Programm inklusive der Seminarraumgebühr.

Anmeldung: geraldine@yoga-shiatsu-studio.at, bitte bis spätestens Mitte September 2027.

Um die Anmeldung zu fixieren überweise bitte bis 1. Juli 2027 den Kursbeitrag.

Mein Konto: Bank Austria, Geraldine Honetz, IBAN: AT96 1200 0100 2636 8331.

Die Gebühr für die Halb oder Vollpension wird direkt mit der Unterkunft verrechnet.

Anreise: 10. Oktober 2027 gegen 13.00 Uhr, die Zimmer sind dann ab ca. 14.00 zu beziehen.

Abreise: 14. September nach dem Abendessen, bis 10.00 müssen die Zimmer geräumt werden, der Franziskus-Saal steht uns bis zum Abend zur Verfügung.



Ashtanga Yoga Unterricht und Programm

Freitag:

14.30 -17.30

Wir beginnen mit einer geführten Yoga Einheit und schließen mit Atemübungen und einer kurzen Meditation ab und um 18.00 werden wir mit einem gesunden, regionalen Abendessen verwöhnt.

Früheinheiten:

7.30 Uhr - 10.00 Uhr oder 7.00 - 9.30

Ashtanga Yoga / Atemmeditation

Frühstück:

9.45 oder 10.15

Nachmittagseinheit Samstag:

15.00 Uhr - 17.00 Uhr

Mysore Style - dein Rhythmus – Atmung – Bewegung - dein Yoga

Nachmittagseinheit Sonntag:

14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Asana Praxis. Meditation

Abendessen:

17.30 oder 18.00 Sonntag um 16.30

Sonstiges: Check-out am Abreisetag: 10.00 Uhr – Aufpreis längere Zimmernutzung am Abreisetag (nur nach Verfügbarkeit): bis 13.00 Uhr: € 10,00 pro Person, nach 13.00 Uhr: € 20,00 pro Person

Ich freue mich auf deine Teilnahme! 😊

