



Stierbauerhof



Luna Yoga & Bogenschießen mit Gudrun Inreiter & Nina Riess „1 Mal nichts wollen. Bitte!“

Aber doch aufgerichtet und zielgerichtet sein, präzise, aber nicht angespannt, mit wenig Kraft, freien Gedanken und ruhigem Atmen....trifft der Pfeil vielleicht ins Goldene.

Bogenschießen ist faszinierend, man muss es ein Mal probiert haben! Die nötige Körperwahrnehmung wird im Yoga davor und danach geschult.



Termin:
Do, 26.08. – So, 29.08.2021

Seminarpreis:
EUR 300

Luna Yoga & Meditation (morgens und abends), Bogenschießen, Lagerfeuer & Rituale, Barfußlaufen und Waldbaden

Übernachtung & Verpflegung:
3 Nächte inkl. Frühstück, 3x Abendessen vegetarisch/bio/regional
(Getränke exkl.)
EUR 159,- pro Person im Mehrbettzimmer (3 – 5 Personen), **EUR 181,-** pro Person im
Zweibettzimmer, **EUR 144,-** im Wagennest (Dusche extern)
zzgl. EUR 1,50 pro Person/Tag Ortstaxe

Gruppengröße min. 5 max. 10 Personen

Stornobedingungen:

Mit der Anmeldung bitten wir um eine Anzahlung von EUR 150 auf unser Konto bei der Sparkasse: AT 58 2081 5000 4211 1351. Damit ist Euer Seminarplatz gesichert. Eine kostenfreie Stornierung ist bis 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung möglich, bis 2 Wochen vorher beträgt die Stornogebühr EUR 150, danach wird die gebuchte Leistung in voller Höhe verrechnet, ausgenommen ein Ersatzteilnehmer wird gefunden.

Der Stierbauerhof

Gudrun Inreiter & Helga Steinbauer . Neudorf 22 . 8521 St. Andrä-Höch . +43/660/4513054 . office@stierbauerhof.at . www.stierbauerhof.at



Stierbauerhof

Programm:

Donnerstag

Anreise und Bezug der Zimmer ab 14 Uhr möglich
Beginn der Veranstaltung um 16 Uhr
Ankommen, Kennenlernen, kurzer Überblick wie wir die Tage gemeinsam verbringen
Luna Yoga und Meditation, Einführung in die Kunst des Barfußlaufens
gemeinsames Abendessen

Freitag & Samstag

Luna Yoga und Chakratanz, Meditation
ausgiebiges Frühstück
danach Bogenschießen mit Nina
ab 14.00 Zeit für sich :
massieren lassen, baden an der Steinernen Wehr, im Liegestuhl die Stille genießen.....
Abends Luna Yoga und Meditation
gemeinsames Abendessen

Sonntag

Tee und Waldspaziergang am Morgen
Luna Yoga und Meditation
Achtsamkeitsritual
ausgiebiges Frühstück
Ende der Veranstaltung ca. 12 Uhr



Noch ein paar allgemeine Informationen zum Schluss!

Wir sind auch öffentlich erreichbar und zwar mit der S-Bahn S6 oder S61 von Graz HBHF nach Wettsmannstätten, dort können wir Euch auf Wunsch abholen.

Wenn Ihr mit dem Auto anreist. Google Maps findet uns sehr gut, 8521 Neudorf 22 eingeben, der Stierbauerweg wird angezeigt, eine kurze romantische Schotterstraße führt bis zu unserem Hof.

Yogamatten sind vorhanden, wir benützen Schafwollmatten, auch Decken und Sitzkissen.

Wenn Du zwischendurch einen kleinen Snack brauchst. Es gibt in der Nähe eine Buschenschank mit kalter Jause oder Du kannst auch gerne selbst etwas mitbringen. Wir haben einen Gästekühlschrank.



**Wir freuen uns auf Euch!
Herzlichst Gudrun & Helga
Die Stierbäuerinnen**

Der Stierbauerhof