



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:

**Fr, 12.08. – Mo, 15.08.2022
(Mariä Empfängnis)**

Seminarpreis:

EUR 310

Luna Yoga & Meditation (morgens und abends), 3-4 Stunden Bogenschießen,
Barfußlaufen und Waldbaden, Tanz der Chakren

Übernachtung & Verpflegung:

3 Nächte inkl. Frühstück, 3x Abendessen vegetarisch/bio/regional
(Getränke exkl.)

EUR 165,- pro Person im Mehrbettzimmer (3 – 5 Personen), **EUR 183,-** pro Person im
Zweibettzimmer, **EUR 150,-** im Wagennest (Dusche extern)
zzgl. EUR 1,50 pro Person/Tag Ortstaxe

Gruppengröße min. 6 max. 10 Personen

Der Stierbauerhof

Gudrun Inreiter & Helga Steinbauer . Neudorf 22 . 8521 St. Andrä-Höch . Helga +43/664/8208958, Gudrun +43/699/81825853 .
office@stierbauerhof.at . www.stierbauerhof.at

Programm:

Freitag

Anreise und Bezug der Zimmer ab 14 Uhr möglich
Beginn der Veranstaltung um 17 Uhr
Ankommen, Kennenlernen, kurzer Überblick wie wir die Tage gemeinsam verbringen
Luna Yoga und Meditation
gemeinsames Abendessen

Samstag & Sonntag

Luna Yoga und Meditation
ausgiebiges Frühstück
danach Bogenschießen mit Nina
danach Zeit für sich:
für Lomi Lomi Nui Massage, Baden an der Steinernen Wehr, im Liegestuhl die Stille genießen.....
Luna Yoga und Meditation
gemeinsames Abendessen

Sonntag

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

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. Den Restbetrag überweist Ihr dann einfach vor
Beginn des Seminars oder bezahlt bar bei Abreise.

Bis 8 Wochen vor Termin ist eine Stornierung kostenfrei. Bis 4 Wochen vor Termin verrechnen wir eine
Bearbeitungsgebühr von EUR 150, danach verrechnen wir 100% der gebuchten Leistung, ausgenommen ein
Ersatzteilnehmer*In wird gefunden.

Da wir nur 10 Seminarplätze haben, können wir bei unseren Stornobedingungen nicht so großzügig sein, wie wir
gerne möchten. Darum empfehlen wir Euch eine Stornoversicherung abzuschließen z.B. bei der [https://
www.europaeische.at/privatreisen/urlaub-in-oesterreich/hotelstorno-premium](https://www.europaeische.at/privatreisen/urlaub-in-oesterreich/hotelstorno-premium).

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**