



Stierbauerhof



**Luna Yoga Herbst Retreat
„Speziell für Frauen“
mit Gudrun Inreiter**

***Es soll ein Wochenende sein, an dem Ihr Frauen Euch selbst in den Mittelpunkt stellt.
Yogaeinheiten wechseln mit viel Ruhe und Zeit ganz ohne Programm.***

Inhaltlich werden uns die emotionalen und körperlichen Themen durch die Yogaeinheiten leiten, die jede der teilnehmenden Frauen mitbringt.



Termin:

Do, 26.09. – So, 29.09.2019

Seminarpreis:

EUR 240

Luna Yoga & Meditation (morgens und abends), Lagerfeuer & Rituale, Chakrentanz

Übernachtung & Verpflegung:

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

EUR 153,-- pro Person im Mehrbettzimmer (3 – 5 Personen), **EUR 175,--** pro Person im
Zweibettzimmer, **EUR 84,--** 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 17 Uhr
Ankommen, Kennenlernen, kurzer Überblick wie wir die Tage gemeinsam verbringen
Luna Yoga und Meditation
gemeinsames Abendessen

Freitag & Samstag

Tee
Luna Yoga und Meditation
ausgiebiges Frühstück
danach viel Zeit für sich:
für Lomi Lomi Nui Massage, spazieren gehen, im Liegestuhl die Stille genießen.....
am frühen Abend Yoga und Meditation
am Abend gibt es ein Lagerfeuer mit Ritual, Tanz
gemeinsames Abendessen

Sonntag

Tee
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 Wettmannstätten, 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