



Stierbauerhof



**Luna Yoga Herbst Retreat  
„Gehen lassen, was wir festhalten.“  
mit Gudrun Inreiter**

*In der Natur ist die letzte Reife sichtbar. Die Pracht vergeht allmählich. Der Abschied von der nach außen gerichteten Energie ist da. Die Ruhe beginnt.*

*Für uns Menschen ist es jetzt günstig, wie die Bäume ihr Herbstlaub, unsere Masken fallen zu lassen. Uns zu zeigen, wie wir sind. Brauchbares von Unbrauchbarem zu trennen.  
Und verschenken, hergeben oder sogar opfern, bis wir uns herrlich leicht fühlen.*



**Termin:**

**Fr, 23.10. – Mo, 26.10.2010 (Nationalfeiertag)**

**Seminarpreis:**

**EUR 240**

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

**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](mailto:office@stierbauerhof.at) . [www.stierbauerhof.at](http://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 und Morgenspaziergang im Wald (wer mag)  
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 Luna Yoga und Meditation  
Feuerritual in der Steinspirale  
gemeinsames Abendessen am Hof

#### **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**