

GUAT ERHOLEN

## Eine kleine Auszeit: Yoga Retreat

Yoga und Wandern von  
28. bis 30. März 2025  
(Freitag bis Sonntag)



### Ablauf

#### Freitag

- ab 15:00 Uhr: Ankunft und Check-in inkl. einem Begrüßungsgetränk
- 17:00 Uhr: Yoga und die Kraft des Atem
- 19:00 Uhr: Abendessen
- ab ca. 20:00 Uhr: Abendprogramm nach Wunsch (Spaziergang, Tanzen, Spiele...)

#### Samstag

- 8:00 Uhr: Yoga dynamisch für einen guten Start in den Tag
- 9:30 Uhr: Frühstück
- ab ca. 11:00 Uhr: gemeinsame Wanderung oder individuelle Tagesgestaltung
- 17:00 Uhr: Yoga und Spiraldynamik©
- 19:00 Uhr: Abendessen
- ab ca. 20:00 Uhr: Abendprogramm nach Wunsch (optional: Weinverkostung)

#### Sonntag

- 8:00 Uhr: Yoga für mehr Energie im Alltag
- 9:30 Uhr: Frühstück
- bis 11:00 Uhr: Check-out
- im Anschluss: Wandern (optional), individuelle Abreise

**Riegerbauer**

MEDISTYRANES LANDGUT SEIT 1652

## GUAT ERHOLEN

### Das Package im Überblick

#### Kosten

Gesamtpackage € 398,- bei einer Einzelbelegung im Wohlfühlstudio - pro Person für 2 Nächte (inkl. € 100,- Kursgebür)

Gesamtpackage € 355,- bei einer Doppelbelegung im Wohlfühlstudio - pro Person für Nächte (inkl. € 100,- Kursgebür)

- 2 Übernachtungen in einem großzügigen Wohlfühlstudio inklusive Gourmetfrühstück
- Kaffee aus einer Privatrösterei, Tee von Sonnentor, Wasser und Fruchtsäfte als Erfrischung
- 2 x Menü à la casa – 3 Gänge mit Salat zum Abendessen
- 4 Yogaeinheiten mit Valerie inkl. Raumnutzung
- Gemeinsames Wandern (wenn gewünscht)

#### Immer mit dabei: Ruhe, Weite & Ausblick auf die oststeirische Hügellandschaft.

Die GenussCard steht euch kostenlos für euren Aufenthalt mit mehr als 280 Ausflugszielen zur Verfügung.

### Yogaleitung

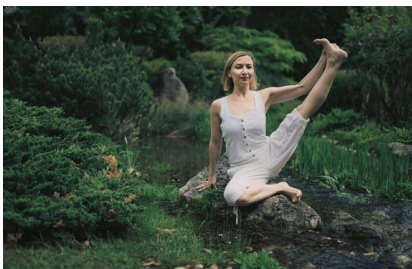
Valerie ist ausgebildete Yogalehrerin (City Yoga Graz), Ayur-Yogatherapeutin (Ausbildung bei Remo Rittiner) und Spiraldynamik© Fachkraft (Medical Yoga Ausbildung bei Eva Forstenlechner und Ekke Hager). Neben ihrer Tätigkeit als Yogalehrende arbeitet sie als Musik- und Tanzpädagogin, Choreografin in Wien und lehrt an der Anton Bruckner Privatuniversität in Linz.

### Anmeldung und Buchung

- Die Anmeldung für das Retreat bitte unter [valerie.westlake-klein@bruckneruni.at](mailto:valerie.westlake-klein@bruckneruni.at) durchführen. Die Kursgebür von € 100,- direkt bei Valerie bezahlen unter: AT IBAN 79 2011 1282 4179 2600 (Erste Bank/Valerie Klein)
- Das Wohlfühlstudio reservieren: [www.riegerbauer.at](http://www.riegerbauer.at) oder eine Nachricht an [auszeit@riegerbauer.at](mailto:auszeit@riegerbauer.at) mit dem Vermerk „Yoga Retreat mit Valerie“ schicken.

Die Anmeldung für das Retreat-Wochenende ist bis zum 31.01.2025 möglich.

**Tipp: Für Schnellentschlossene, die sich bis zum 30.11.2024 anmelden, gibt es eine kleine Early Bird Überraschung von Valerie!**



# Riegerbauer

MEDISTYRANES LANDGUT SEIT 1652