

Stille Tage mit Yoga, Klang und Genuss im VINCENT Hotel in der Südsteiermark 15. bis 19. April 2018



Das Leben wieder spüren

Manchmal brauchen wir im Leben Momente der Stille, um wieder das Wesentliche zu hören, Momente mit geschlossenen Augen, um wieder klar sehen zu können. Momente, um in sich zu gehen und auf das Herz zu hören, Momente um innezuhalten, damit wir das Leben wieder spüren.

Spüren Sie diesen Momenten im VINCENT in der Südsteiermark nach – von Sonntag, 15. bis Donnerstag, 19. April 2018 – mit einem außergewöhnlichen Programm.

Die Leistungen

- 4 x Schlafen in den gemütlichen VINCENT Zimmern bzw. Suiten mit Langschläferfrühstück
- Köstliche Suppe beim Ankommen für einen feinen Start
- 4 x Yoga für Körper, Geist und Seele (Yogamatten im Hotel) mit Margit Weingast, Yogatrainerin und Coach
- 1 x Genussvolle Wildkräuterküche: Gemeinsame Wanderung zum Sammeln der Kräuter, Abendworkshop mit vielen Rezeptideen und gemeinsames Essen mit Anita Winkler, dipl. Ernährungstrainerin
- 1 x Klangmeditation mit Gaja Klas, Klangtherapeutin
- ... und Südsteiermark-Genießen: Wandern, Radfahren, Saunieren, Tagträumen, Genießen, Inne-Halten, Lesen, Philosophieren, Phantasieren, Sitzen, Schauen, Staunen ... – alles, wonach Ihr Herz sich sehnt.

Der Ablauf

Tag 1: Sonntag, 15. April 2018

14.00 bis 18.00 Uhr Ankommen im VINCENT. Zur Einstimmung gibt es eine wunderbare Suppe – für einen feinen, gemeinsamen Start.

Tag 2: Montag, 16. April 2018

08.00 bis 09.00 Uhr Morgenyoga „Wohlgefühl für Körper und Geist“

09.00 bis 11.00 Uhr köstliches Langschläferfrühstück

16.00 bis 17:00 Uhr Yoga „Achtsamkeit und Stille“

Am Abend locken Restaurants und Buschenschänken rund um das VINCENT Hotel (alle in Gehdistanz) zum kulinarischen Tagesausklang.

Tag 3: Dienstag, 17. April 2018

08.00 bis 09.00 Uhr Morgenyoga „Balance zwischen Tun und Sein“

09.00 bis 11.00 Uhr köstliches Langschläferfrühstück

16.00 bis 20.00 Uhr Gemeinsame Wanderung zum Sammeln der Kräuter, Wildkräuterküche-Workshop und gemeinsames Abendessen

Tag 4: Mittwoch, 18. April 2018

08.00 bis 09.00 Uhr Morgenyoga „Momente zum Inne-Halten“

09.00 bis 11.00 Uhr köstliches Langschläferfrühstück

16.00 bis 18.00 Uhr Klangmeditation „Ein Fest für alle Sinne“

Tag 5: Donnerstag, 19. April 2018

Abschluss-Tag zur freien Verfügung zum Südsteiermark-Genießen: Wandern, Radfahren, Saunieren, Tagträumen, Genießen, Inne-Halten, Lesen, Philosophieren, Phantasieren, Sitzen, Schauen, Staunen ... – alles, wonach Ihr Herz sich sehnt.

Ihr Zimmer steht Ihnen am Abreisetag bis 11.00 Uhr zur Verfügung. Unsere Sauna können Sie gerne noch den ganzen Tag benützen.

Ihre Trainerinnen bzw. Therapeutinnen

Dr. Margit Weingast, Beraterin, Coach und Yoga-Trainerin

Mag. Anita Winkler, dipl. Ernährungstrainerin

Gaja Klas, Klangtherapeutin

Preise und Buchung

ab EUR 415,00 pro Person im Doppelzimmer

ab EUR 475,00 pro Person im Einzelzimmer



Ihr kleines feines Hotel an der Südsteirischen Weinstraße

www.vincent-hotel.at, info@vincent-hotel.at, Tel. +43 (0) 3453 22 101