

Stille Tage mit Yoga, Klang und Genuss im VINCENT Hotel in der Südsteiermark



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 Freitag, 9. bis Dienstag, 13. November 2018 – mit einem außergewöhnlichen Programm.

Die Leistungen

- ♥ 4 x Schlafen in den gemütlichen VINCENT Zimmern bzw. Suiten mit Langschläferfrühstück
- ♥ Köstliche Kürbissuppe 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 Basenküche: 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, Innehalten, Lesen, Philosophieren, Phantasieren, Sitzen, Schauen, Staunen ... – alles, wonach Ihr Herz sich sehnt.

Das Genießerprogramm

Tag 1: Freitag, 9. November 2018

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

Tag 2: Samstag, 10. November 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: Sonntag, 11. November 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 Küchen-Workshop und gemeinsames Abendessen mit Anita Winkler

Tag 4: Montag, 12. November 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 „Wahrlich, ein Fest für alle Sinne“

Tag 5: Dienstag, 13. November 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 14.00 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, begleitet Sie auf Ihren Yogareisen in die Stille und zu sich selbst, damit Körper und Geist zur Ruhe kommen, das Immunsystem für den Winter fit gemacht wird und eine bessere Balance zwischen Tun und Sein gelingt.



Maga Anita Winkler, dipl. Ernährungstrainerin, entführt Sie in die Welt der „Gesunden Gaumenfreuden“ und teilt ihr Wissen mit vielen Tipps beim gemeinsamen Kochen und Ausprobieren. Sie erhalten viele wohlschmeckende Rezeptideen und Anregungen für einen balancierten Säure-Basen-Haushalt.



Gaja Klas, Klangtherapeutin, entführt Sie in die Welt der wohltuenden Klänge. Lassen Sie sich ein in eine Klangmeditation mit kristallklaren Klängen. Erleben Sie die fast außerirdisch schönen Töne, die Gaja ihren Klanggläsern entlockt und genießen Sie ein Fest für Ihre Sinne. Glasklar, mystisch, wohltuend, Balsam für die Ohren, ein herrlicher Ohrenschaus der anderen Art. Erleben Sie, wie angenehm es ist, wenn der Raum mit wunderbarer Klangenergie erfüllt wird.



Wir freuen uns auf gemeinsame „Stille Tage mit Yoga, Klang und Genuss“ mit Ihnen.

Preise und Buchung

ab EUR 465,00 pro Person im Doppelzimmer

ab EUR 499,00 pro Person im Einzelzimmer



Ihr kleines feines Hotel an der Südsteirischen Weinstraße

www.vincent-hotel.at

info@vincent-hotel.at

Fon +43 (0) 3453 22 101

Fax +43 (0) 3453 22 101-20