

# Yoga-Seminar

mit Rosi Wagner-Fließer

7. - 10. Dezember 2023 | Auszeit \*\*\*\*Hotel

Entdecken Sie die innere Balance beim 3-tägigen Yoga-Seminar in der Steiermark. Tauchen Sie ein in die Welt des Ashtanga Yoga mit Rosi Wagner-Fließer und erleben Sie drei unvergessliche Tage voller Entspannung, Bewegung und spiritueller Erneuerung. Die Yogaeinheiten lassen Sie wieder in Kontakt mit sich kommen, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.



## YOGA AUSZEIT | 7. -10. DEZEMBER 2023

3 Nächte im Klassik-Zimmer mit Halbpension  
geführte Yoga-Einheiten lt. Programm  
+ Inklusivleistungen

€ 490,- pro Person

490€  
pro Person



### INKLUSIVLEISTUNGEN BEI JEDEM AUFENTHALT

Reichhaltiges Frühstücksbuffet  
Wohlfühlbereich mit Hallenbad, Sauna, Dampfbad  
& Wasserrelaxbetten  
Nutzung des Fitnessbereichs

YOGA  
AUSZEIT



Die eine oder andere Wohlfühlmassage oder Beautybehandlung sollten sie sich keinesfalls entgehen lassen. Reservieren Sie ihre Wunschtermine gleich bei Buchung.

# Yoga-Auszeit

## PROGRAMM



### DONNERSTAG, 7.12.

Ankommen und entspannen. Zeit für Wellness, Massagen & Kosmetik  
17:00 Uhr | Welcome - Einstieg in die stillen Tage mit Gespräch und sanften Bewegungen  
18:00 - 20:00 Uhr | Abendessen



### FREITAG, 8.12.

Frühstück  
Vormittag zur freien Verfügung - nützen Sie die freie Zeit für einen Spaziergang durch St. Lambrecht oder die Besichtigung des Benediktinerstifts.  
14:00 - 16:00 Uhr | **1. Einheit „In die Stille kommen, Einführung in Atemtechniken und sanfte Asanas“**  
Ab 16:00 Uhr | Zeit für Wellness, Massagen & Kosmetik  
18:00 - 20:00 Uhr | Abendessen

### SAMSTAG, 9.12.

Frühstück  
9:00 - 12:00 Uhr | **2. Einheit „Kräftigen, Stress reduzieren“**  
15:00 - 18:00 Uhr | **3. Einheit „Asanas & Meditation um die Achtsamkeit zu schulen“**  
18:00 - 20:00 Uhr | Abendessen



### SONNTAG, 10.12.

Frühstück  
9:00 - 11:00 Uhr | **4. Einheit „Sich selbst neu begegnen, loslassen“**

#### DI ROSEMARIE WAGNER-FLIESSER

**Yogalehrerin - Nuadpraktikerin- Hormonal Balancing**

Yogatherapeutin nach Günter Niessen

Hormonyogalehrerin nach Dinah Rodrigues -Yoga für Diabetiker

Lu Jong Lehrerin und Ausbilderin

Meditationslehrerin in Achtsamkeitsmeditation

Studium der Agrarökonomik

[www.ashtangavienna.at](http://www.ashtangavienna.at)

### LOSLASSEN - DURCHATMEN - ENTSPANNEN.

Lassen Sie Ruhe einkehren und genießen Sie die Zeit im idyllisch gelegenen St. Lambrecht.  
Es sind keine Vorkenntnisse nötig, das Programm ist für Anfänger und Geübte geeignet.

