

WEGE WEBEN... LEICHTWERDEN

KÖRPER BEWUSST SEIN im Vulkanland

Mit Leichtigkeit in den Frühling... begleitet von Marion Bösch



Villa Gleichenberg
14.03. - 16.03.2025
Am Kurpark, Bad Gleichenberg



Natur-Yoga im Kurpark - Gehen - Meditation - Klang-Entspannung
"Leichte Kost"

Leben ist BEWEGung.

Unser Körper ist ein Wunderwerk. Er gibt uns ständig Signale.
Wenn wir diese wahrnehmen können – unsere innere Wahrheit fühlen –
weist er uns unseren ureigenen Weg zu Gesundheit und Lebensfreude.

INFORMATIONEN zum Seminar:

Freitag, 14.03.2025

individuelle Anreise, Gleichenbergerhof - Villa Gleichenberg, www.gleichenbergerhof.at

16:00 Uhr: Begrüßung, sanftes Yoga und Klang-Entspannung zum Ankommen

19:00 Uhr: Abendessen

Samstag, 15.03.2025

07:30 Uhr: Meditation

08:00 Uhr: Yoga, bei geeignetem Wetter im Park

ca. 09:30 Uhr: Frühstück

Freizeit - Ruhezeit - Entspannungsinsel und Gartenbad, Massage, Natur

ca. 16:00 Uhr: Geh-Meditation, Yoga

19:00 Uhr: Abendessen

Sonntag, 16.03.2025

07:30 Uhr: Meditation

08:00 Uhr: Yoga, bei geeignetem Wetter im Park

ca. 09:30 Uhr: Frühstück

Abschlußrunde

Freizeit - Ruhezeit - Entspannungsinsel und Gartenbad (ganztägig nutzbar),

individuelle Abreise.

Bitte um baldige Anmeldung auf meiner Homepage, www.marion-boesch.at

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Seminarbeitrag: EUR 150,00

Konto: IBAN AT97 2081 5018 0040 2974

Details zum Programm nach Absprache vor Ort.

Die Übungseinheiten finden nach Möglichkeit im Freien statt, sonst im Garten-Yoga-Raum.

Alle Mahlzeiten sind biologisch-vegetarisch, mit Liebe gekocht und kalorienreduziert - leicht.

Die KörperBewusstSeins-Übungen werden an individuelle Bedürfnisse und Befinden angepasst,

es sind keine besonderen Erfahrungen oder Voraussetzungen notwendig. Anfänger*innen und

Yoga-Erfahrene sind willkommen. Die Teilnahme wird empfohlen, ist aber natürlich freiwillig.

Die Bereitschaft zur vollen Eigenverantwortung ist erforderlich, mit Anmeldung und Bezahlung

erklären sich die Seminarteilnehmer*innen damit einverstanden.

Unterbringung in der Villa Gleichenberg bitte selbst organisieren! (Stornobedingungen)

Bergstraße 2-4, 8344 Bad Gleichenberg, 03159 2424, office@gleichenbergerhof.at

3 EZ TYP I € 114,00; DZ TYP II € 114,00 p.P., mit Terrasse 124,00;

DZ zur Einzelbenützung € 144,00, mit Terrasse 154,00; (zzgl. Ortstaxe 3,50)

inkl. Bio-Frühstücksbuffett. Bio-Laden im Haus; abends vegetarisches Tellergericht € 18,00.

Ich freue mich auf Dich und Frühlingsleichtigkeit!

Namaste - Marion



BODY-MENTORING
Coaching und Training für Körper-Bewusst-Sein

Dr.phil. Marion Bösch
Mobil: +43 664 3356513
marion.boesch@icloud.com
www.marion-boesch.at