

# 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](http://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](http://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](mailto:office@gleichenbergerhof.at)

3 EZ TYP I € 110,00; DZ TYP II € 110,00 p.P., mit Terrasse 120,00;

DZ zur Einzelbenützung € 140,00, mit Terrasse 150,00; (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](mailto:marion.boesch@icloud.com)  
[www.marion-boesch.at](http://www.marion-boesch.at)