

WEGE WEBEN... KÖRPERBEWUSSTSEIN



LEICHTERWERDEN zum Frühlingsanfang

Yoga - Meditation - Gehen - "Leichte Kost"

begleitet von Dr. Marion Bösch

13.03. - 15.03.2026
Der Pfarrhof, Hartberg



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

Ein exklusives Wochenende an einem ganz besonderen Ort - der wunderschön revitalisierte, barocke Pfarrhof in der Lebing Au bei Hartberg bietet viel Raum und Ruhe, um bewusst mit Dir und Deinem Körper in Verbindung zu kommen, die Leichtigkeit des beginnenden Frühlings zu spüren... Zur Entlastung für Körper und Geist gibt es Meditation, Yin- und Detox-Yoga, Bewegung in der Natur, und dazu die sogen. "optimale Ernährung", d.h. wir essen leicht, biologisch-vegetarisch und basenüberschüssig. Alle Mahlzeiten werden frisch gekocht. Die Körper-Bewusstseins-Übungen werden an individuelle Bedürfnisse und Befinden angepasst, es sind keine besonderen Erfahrungen oder Voraussetzungen nötig. Die Teilnahme an allen Einheiten wird empfohlen. Die Bereitschaft zur vollen Eigenverantwortung ist erforderlich, mit der Anmeldung und Bezahlung des Seminarbeitrags erklären sich die Teilnehmer*innen damit einverstanden.

Seminarbeitrag: € 260,00 (mind. 5 - max. 8 TN), IBAN: AT97 2081 5018 0040 2974

PROGRAMM:

Freitag, 13.03.2026: Anreise bis ca. 12 Uhr, www.derpfarrhof.at

13:00: gemeinsames Mittagessen

Begrüßung und Einführung

GEHEN / BEWEGUNG in der Natur

YOGA - KLANGENTSPANNUNG

18:30: gemeinsames Abendessen

Samstag, 14.03.2026: genauer Ablauf nach Absprache vor Ort

07:30 - ca. 09:00: MEDITATION und YOGA

anschließend Frühstück, danach Freizeit

12:00: Gespräch zum Thema "optimale Ernährung"

13:00: gemeinsames Mittagessen, danach Freizeit/Ruhezeit

nachmittags BEWEGUNG wenn möglich im Freien - GEHMEDITATION

18:30: gemeinsames Abendessen

Sonntag, 15.03.2026:

morgens MEDITATION und YOGA

anschließend Frühstücksbrunch - Abschlussrunde

UNTERBRINGUNG im Pfarrhof **bitte selbst organisieren:**

Der Pfarrhof, Josef-Hallamayrstraße 32, 8230 Hartberg, www.derpfarrhof.at
willkommen@derpfarrhof.at, +43 664 3915232

5 Zimmer mit Doppelbett (s. Website), Preis pro Zimmer für 2 Nächte:

Zimmer 1: 350,00; Zimmer 2 und 3: 330,00; Zimmer 4: 290,00; Zimmer 5: 370,00

Alle Mahlzeiten sind inkludiert.

Bei weiteren Fragen melde Dich gerne - marion.boesch@icloud.com, +43 664 3356513

Namaste - Marion