

Yoga 16.-18. November 2026 (Ladies + Gents)

Yoga 20.-22. November 2026 (Ladies)

Weinlandhof in Gamlitz

2 Tage nur für Dich! 😊 Wie wunderbar, dass wir kurz vor der Weihnachtszeit unsere Batterien aufladen! Aktiv und dennoch entspannt verbringen wir zwei Tage mit Yoga, Meditationen und aktiven Atemübungen. Danach starten wir gestärkt in die Adventszeit.

Sei mit dabei und erlebe den „bliss“ → die Glückseligkeit mit Deiner persönlichen „me time“.

Nicht weit weg entfernt von Stainz erwartet Dich ein abwechslungsreiches Yogaprogramm in einem schönen Hotel der Top Klasse. Ich freue mich auf unsere gemeinsame Energie! Namasté Franziska

PROGRAMM

Montag, 16. November 2026 (gemischte Gruppe)

Freitag, 20. November 2026 (Damenrunde)

ab 15:00 Uhr	Individuelles Eintreffen und check-in im Hotel
16:30 Uhr	Wir beginnen mit einer kurzen Vorstellungsrunde bevor wir Durchstarten
17:00-18:30 Uhr	Yogaeinheit zum Ankommen (erste Atemübungen) Einstimmen und eintauchen in die wertvolle, persönliche „me time“
19:00-20:15 Uhr	Abendessen
20:30-21:15 Uhr	Abendmeditation (sitzend oder liegend)

Loslassen ist die schwerste Asana

Dienstag, 17. November 2026 (gemischte Gruppe)

Samstag, 21. November 2026 (Damenrunde)

07:30-08:00 Uhr	Atemübungen (Stille in der Gruppe)
08:15-09:45 Uhr	Aktiver Yoga Flow Langsamer Start mit Flows bis zum Schwitzen
09:45-10:30 Uhr	Frühstück
17:00-18:30 Uhr	Yin Yoga Konzentration auf Atmung und Dehnung
19:00-20:15 Uhr	Abendessen
20:30-21:00 Uhr	Abendmeditation (sitzend oder liegend)

Die größte Offenbarung ist die Stille. (Laotse)



Mittwoch, 18. November 2026 (gemischte Gruppe)

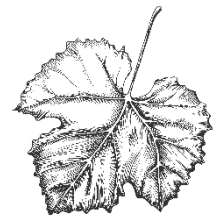
Sonntag, 22. November 2026 (Damenrunde)

07:30-08:00 Uhr	Atemübungen
08:15-09:45 Uhr	Musik Flow, eine speziell selektierte Musik trägt uns durch den Yogaflow
09:45-10:30 Uhr	Frühstück
11:00 Uhr	Schluss Circle und Verabschiedung <i>Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren.</i>
12:30 Uhr	Check-out und individuelle Heimfahrt

Hotel Weinlandhof

2 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer

Vollpension mit Frühstücksbuffet (mittags Suppe, abends 3-Gänge-Menü)

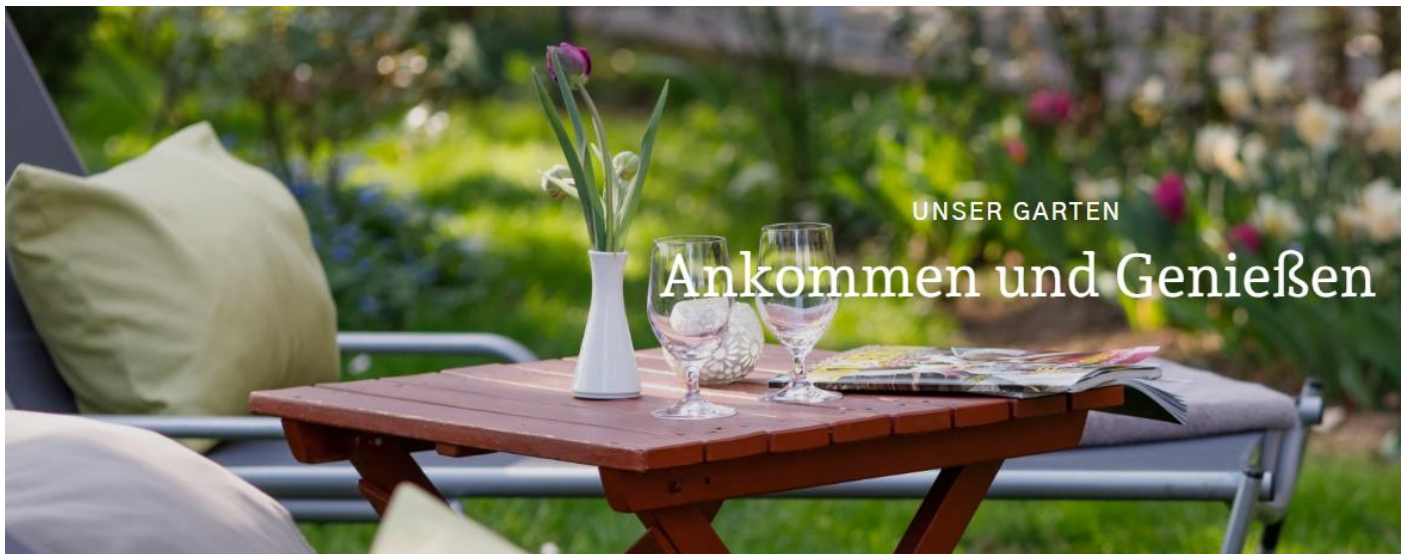


WEINLANDHOF
★★★★ HOTEL & RESTAURANT

Folgende Leistungen sind im Zimmerpreis inbegriffen:

Outdoorswimmingpool mit Liegefläche. Indoorpool & Whirlpool / Biosauna & Aroma-Dampfbad / Wellnessdusche & Kneippgang. Badetasche, Badetücher/Bademantel, Föhn im Zimmer. Leseraum im Hotel. Ganzer Tag Zugang zu Apfelkorb und Tees im Wellnessbereich. Hauseigener Tennisplatz, Parkplätze. Für Nachteulen: Kostenloses Gamlitzer Service-Taxi.

Wohlfühlgarten mit Ruhebereich



Preise

Doppelzimmer als Einzelzimmer „Gartenblick“ Bachseite pro Person und Nacht: € 170.-

Doppelzimmer als Einzelzimmer „Klassik“ Straßenseite pro Person und Nacht: € 150.-

Doppelzimmer „Gartenblick“ Bachseite pro Person und Nacht: € 140.-

Doppelzimmer „Exquisit A“ kleine Suite Bachseite pro Person und Nacht: € 160.-

Beim Zimmer vom 16.-18. November kann 5.- Euro vom oben erwähnten Preis abgezogen werden.

€ 3.50 pro Person und Nacht kommt noch dazu (Nächtigungsabgabe und Infrastrukturbeitrag)

Yoga

Verschiedene Yogalektionen, Atemübungen und Meditationen zum Loslassen und Auftanken: € 193.-

Early Bird bis 16.09.26: € 175.- (zahlbar bis 30.09.26) Alle Lektionen finden in hellem Yogaraum mit Holzboden statt.

Die Bestätigung und Bezahlung des Zimmers werden direkt vom Hotel Weinland abgewickelt.

Yoga- und Meditationsstunden werden über Franziska abgerechnet. Franziska Deisting

IBAN AT93 2081 5000 3110 0639 Steiermärkische Sparkasse Stainz

Anmeldungen ab sofort direkt bei Franziska

Ich freue mich auf Dich! Namasté



Yoga mit Herz
by Franziska Deisting

Telefonnummer Franziska 0664 99 400 622