



2023 TriYoga®

Reisen und Seminare im In- und Ausland und laufende
Yogastunden in Graz mit Margarete Weitzendorf

LAUFENDE YOGAKURSE

offene Stunden | Einstieg jederzeit möglich online und/oder offline

DIENSTAG

Für Senioren, die gerne
innerlich jung bleiben

12:15 - 13:15 Uhr

Yogastudio YODA
Sparbersbachgasse 40
8010 Graz

Für alle, die gerne an ihre
Grenzen gehen

19:00 - 20:30 Uhr

Zentrale Bewusstsein
Felix Dahn Platz 5
8010 Graz

MITTWOCH

Für alle, die Freude haben
an meditativer Bewegung

09:00 - 10:30 Uhr

Salvatorpfarre
Robert-Stolz-Gasse 3
8010 Graz

Für alle, die Begeisterung
und Neugierde mitbringen

19:00 - 20:30 Uhr

Pfarr Schutzengel
Hauseggerstraße 72
8020 Graz

DONNERSTAG

*„Verbringe jeden Tag einige
Zeit mit dir selbst.“*

Dalai Lama

Für alle, die Begeisterung
und Neugierde mitbringen

18:00 - 19:30 Uhr

Lebenshilfe
Casalgasse 58
8041 Graz

YOGAREISEN, SEMINARE & WORKSHOPS

Terminänderungen vorbehalten

Yoga & Ayurveda

Sri Lanka, 15.-29. April 2023

Yoga & Meer

Istrien, 11.-14.(15.)Juni 2023

Yoga & Wandern

Achleiten, 16.-18. Juni 2023

Yoga & Meer

Grado, 6.-8. Oktober 2023

Maskenball der Chakren

Harrachberg, 28. & 29. Jänner 2023

Yogafrühling Gastein

Bad Hofgastein, 19.-28. Mai 2023

Yogaintensivtage

Graz, 3 Abende im Juli

Körpergeschichten 1

Graz, 8. Juli 2023



Yogareisen 2023

Yoga & mehr

Meer - Ayurveda - Berge



Yoga & Ayurveda

Sri Lanka

15. - 29. April 2023

Ayurveda belebt die Abwehr- und Selbstheilungskräfte und erhält die Lebenskraft und Leistungsfähigkeit. Es werden alle Behandlungen, sowie die Ernährung auf die Person maßgeschneidert.

Zu den, zwischen drei und sechs, Behandlungen pro Tag gehören verschiedene Kopf-, Ganzkörper- sowie Gesichtsmassagen, Kräuterbäder und Kräuterdampfbäder, Inhalationen, Reinigungen auf Kräuterbasis, Kopf- und Gelenkbehandlungen mit speziell angerührten Pasten und Blütenbädern.

Im Preis enthalten sind:

- ayurvedische Vollpension
- Übernachtung im gebuchten Zimmer
- ärztliche Konsultationen
- Betreuung und Behandlung
- alle gängigen Ayurveda Anwendungen
- ayurvedische Medizin nach Verordnung durch den Arzt
- auf dein Dosha abgestimmter Kräutertee
- Säfte sowie Mineralwasser
- Meditation
- Yoga am Morgen mit Margarete
- Yoga am späten Nachmittag mit Sanjeewa
- - (3 x wöchentlich)



UNTERKUNFT

Ayurveda Shunyata Villa in Sri Lanka

KOSTEN

Die genaue Kostenaufstellung findest du auf meiner Homepage unter www.weitzendorf.at/srilanka oder melde dich per Mail bei mir, ich schicke dir gerne alles zu.

www.weitzendorf.at/srilanka

Margarete Weitzendorf **M** +43 676 46 45 360 **E** margarete@weitzendorf.at **W** www.weitzendorf.at



Yoga & Meer Savudrija

Kroatien, 11.-14.(15.) Juni 2023

Auf den Spuren der Lebensfreude

Alle Reisen haben eine heimliche Bestimmung, die der Reisende nicht ahnt.

Dieses Jahr erwartet uns das glasklare Meer der kroatischen Adria mit seinen kleinen fröhlichen Wellen.

Unser Apartmenthotel liegt direkt an der Parenzana, dem Radweg, der die vielen charmanten Orte auffädelt wie auf einer Perlenkette.

Der Strand von Savudrija (6km von Umag) ist ein Kleinod im wahrsten Sinne. Seine Länge beträgt gerade knappe 155 Meter. Naturboden mit Kies wechseln sich ab. Der Meereszugang selbst ist sehr flach und einladend. Im Hintergrund findest du uralten Pinienbestand, der dir Schatten spendet direkt am Strand.

Kannst du dir schon vorstellen, wie du deine Yogamatte im Schatten der Pinien ausbreitest mit Blick aufs Meer? Schließ die Augen für einen Atemzug und schon bist du dort.

TriYoga® mit seinen wellenförmigen Bewegungen der Wirbelsäule im Fluß mit deinem persönlichen Atemrhythmus verbindet dich mit der Weite des Meeres und der Botschaft der Wellen.

Lass es entstehen, dein persönliches FLOWGEFÜHL!

KURSIHALT

9 bzw. 12 Stunden Yoga und Pranayama :
am Anreise – und Abreisetag je 1,5 Stunden
Mo/Di/Mi je 1,5 Stunden am Morgen und 1,5 Stunden am Abend

Es ist für alle etwas dabei und der Unterricht ist auf Multilevelbasis.

Also mach dir keine Gedanken, ob du Anfänger oder Fortgeschrittener bist.



UNTERKUNFT

Villa Valdepian, Savudrija, Istrien
www.villavaldepian.com
info@villavaldepian.com
00385 989899594

Nur 3,5 Autostunden entfernt von Graz

Anmeldung bis 15. April 2023

KOSTEN

€ 270,- Seminarbeitrag (11.-14.06.23)
€ 320,- Seminarbeitrag (11.-15.06.23)
€ 10,- Rabatt für „Frühjahrs-Grado-Wiederholer“

Unterkunft: Apartments mit 2 und 3 Zimmern,
150 Euro pro Tag pro Apartment
ausgestattet mit Kochnischen

www.weitzendorf.at/istrien

Margarete Weitzendorf **M** +43 676 46 45 360 **E** margarete@weitzendorf.at **W** www.weitzendorf.at

Yoga & Wandern **Schicklberg**

Achleiten, 16.-18. Juni 2023

Neue Wege - neue Gedanken
mit dem Alpenverein in Schicklberg, Oberösterreich

Dieses Jahr führt uns unser traditionelles Yogawanderwochenende in die Berge Oberösterreichs nach Schicklberg in ein Hotel mit dem Komfort von Hallenbad und Sauna.

Helga führt uns wie jedes Jahr auf eine sorgsam vorbereitete Ganztagestour. Ihr Motto „der Weg ist das Ziel“ macht jede Wanderung zum besonderen Erlebnis.

SEMINARINHALT

FREITAG

16.00 Uhr | Seminarbeginn mit einer Begrüßungsrunde
16.30-18.00 Uhr | Yoga und Pranayama

SAMSTAG

Ganztageswanderung
1,5 Stunden Yoga mit dem Schwerpunkt Dehnen und Strecken.

SONNTAG

ca. 2 Stunden Yoga im Freien oder im Seminarraum nach dem Frühstück - Abschlussrunde

ca. 14.00 Uhr Seminarende



UNTERKUNFT

Landhotel Schicklberg
Schicklberg 1
A-4550 Achleiten

www.schicklberg.at

Anmeldung bis 14. Mai 2023

KOSTEN

Kursbeitrag

€ 155,- für Alpenverein-Mitglieder

€ 161,- für „Nicht-Alpenverein-Mitglieder“

€ 200,- pP 2 Nächte im EZ inkl. Halbpension

€ 170,- pP 2 Nächte im DZ inkl. Halbpension

www.weitzendorf.at/schicklberg

Margarete Weitzendorf M +43 676 46 45 360 E margarete@weitzendorf.at W www.weitzendorf.at

Yoga & Meer

Grado

06.-08. Oktober 2023

Yoga am Meer mit Flair

Abschied vom Sommer im historischen Zentrum mit Blick aufs Meer

Mit dem Charme der Monarchie und seinem modernen Komfort verwöhnt uns das Grandhotel Astoria im historischen Zentrum mit Blick auf das Meer.

Der großzügige Seminarraum für unsere Yogapraxis ist absolut einmalig. Der Pool am Dach mit Blick auf die Weite des Meeres und den endlosen Sandstrand lassen den Sommer in uns noch einmal aufleben. Hallenbad und Sauna sorgen für unser Wohlbefinden, wenn die Sonne sich hinter den Wolken versteckt. Die romantische Altstadt mit ihren Cafés, Restaurants und Bars freuen sich über unseren Besuch. Bleibt da noch ein Wunsch offen?

TriYoga® mit seinen wellenförmigen Bewegungen der Wirbelsäule im Fluß mit deinem persönlichen Atemrhythmus verbindet dich mit der Weite des Meeres und der Botschaft der Wellen.

Lass es entstehen, dein persönliches FLOWGE-FÜHL!

KURSIINHALT

6 Stunden Yoga und Pranayama:
Anreise – und Abreisetag: 1,5 Stunden
Samstag: 1,5 Stunden am Morgen, 1,5 Stunden am Abend

Es ist für alle etwas dabei und der Unterricht ist auf Multilevelbasis



UNTERKUNFT

Grand Hotel Astoria
im Zentrum von Grado
www.hotelastoria.it/de

Anmeldung bis 5. September 2023

KOSTEN

€ 210,- Seminarbeitrag
€ 10,- Rabatt für Wiederholer

Unterkunft
€ 80,- pro Nacht im DZ inkl. Frühstück, 2 Personen
€ 70,- pro Nacht im DZ, Einzelnutzung inkl. Frühstück
€ 23,- Zuschlag Halbpension, pro Person/Tag
€ 20,- Garage pro Tag
€ 1,50 Kurtaxe pro Tag

www.weitzendorf.at/grado

Margarete Weitzendorf **M** +43 676 46 45 360 **E** margarete@weitzendorf.at **W** www.weitzendorf.at



2023

Workshops

und Seminare



Maskenball der Chakren

Harrachberg, 18. & 19. Februar 2023

MICH ANDERS SEHEN KLAR ERLEBEN NEU

Workshop und Meditation in der Huam am Harrachberg

Ein Mix aus guter Stimmung, Meditation und kreativem Gestalten. Du wirst in einer alten traditionellen Bauernstube willkommen geheißen und ohne es zu bemerken, bist du schon unterwegs mit dir und deinen Masken. Du bist willkommen so wie du bist ohne Vorkenntnisse jeglicher Art. Neugierde und Freude an kreativem Gestalten sind sicher hilfreich.

Margarete führt dich auf Meditationsreisen am Beginn und am Ende der beiden Workshoptage. Monika begleitet dich durch die Gestaltung deiner Maske, die wir am Samstag gemeinsam herstellen. Am Sonntag kannst du sie bekleben, bemalen und dekorieren.

Zwei Tage eingebunden sein in die Natur, geborgen in der Atmosphäre der Huam am Harrachberg werden deine innere Maskenpflicht mit Sicherheit verändern.

SAMSTAG, 18. FEBRUAR: 10.00 - 17.00 UHR
SONNTAG, 19. FEBRUAR: 10.00 - 13.00 UHR

Bitte mitbringen:

1 Unterlage ca 25x30 z. B. ein fester Karton mit Alufolie überzogen oder ein Holzbrett
1 Föhn

Wenn du alte Stoffreste, Bastelaccessoires wie Pailletten, Bänder, Schnüre, Spitzen, Borten, Perlen etc. hast, bitte mitbringen.

Für die Mittagspause kannst du zusätzlich alles mitbringen, was dir schmeckt.



ORT

Auf der Huam
Hof 26
8324 Kirchberg an der Raab

Den Workshop veranstalte ich in
Zusammenarbeit mit Monika Riedel
(dr.monika.riedel@gmx.at | 0699 10921463).

KOSTEN

€ 120,- Seminarbeitrag, inkludiert sind Material (Ton und Farben), Getränke (Tee, Kaffee, Wasser) und eine winterliche Suppe

Anmeldung bis 17. Februar 2023

www.weitzendorf.at/maskenball

Margarete Weitzendorf **M** +43 676 46 45 360 **E** margarete@weitzendorf.at **W** www.weitzendorf.at



Yogafrühling

Bad Hofgastein, 19. - 28. Mai 2023

Meine Einheiten im Überblick

DATUM	UHRZEIT	EINHEIT	HOTEL
23.05.2023	16.30 - 18.00	Triyoga® Flow Fokus : Standpositionen für eine bessere Körperwahrnehmung, mehr Stärke und Stabilität	Hotel Norica Therme im Ö-Hof
24.05.2023	08.00 - 09.30	Triyoga® Flow Fokus : Balance-Übungen und fröhliche Füße	Hotel Österreichischer Hof
24.05.2023	16.30 - 18.00	Triyoga® Flow Fokus : Drehsitze & Standpositionen	Hotel Norica Therme im Ö-Hof
25.05.2023	08.00 - 09.30	Triyoga® Flow Wandserie 1 mit Fokus auf Rücken & Nacken	Hotel Österreichischer Hof
25.05.2023	16.30 - 18.00	Triyoga® Flow Umkehrpositionen "Feet Up" : Schritt für Schritt zum "Upside Down"	Hotel Norica Therme im Hotel Ö-Hof
26.05.2023	08.00 - 09.30	FORTGESCHRITTENE : Triyoga® Flow Wandserie 2 mit Fokus auf Oberkörperkraft in Umkehrpositionen	Hotel Österreichischer Hof
27.05.2023	08.00 - 09.30	Triyoga® Flow Sonnengruß-Variationen : Erfinde Dich neu!	Hotel Österreichischer Hof
27.05.2023	16.30 - 18.00	Triyoga® Pranayama im Detail mit Übungsblatt für Zuhause	Hotel Norica Therme im Hotel Ö-Hof
28.05.2023	08.00 - 09.30	Triyoga® Flow Fokus: Vorbeugen - Verneigung vor dem Großen Ganzen	Hotel Österreichischer Hof
28.05.2023	16.30 - 18.00	Triyoga® Flow Fokus: Rückbeugen : Sich dem Leben öffnen	Hotel Norica Therme im Hotel Ö-Hof



INFO

Alles über den Yogafrühling Gastein 2023 findest du unter:
<https://www.gastein.com/events/fruehling/yogafruehling/>

www.weitzendorf.at/gastein

Margarete Weitzendorf **M** +43 676 46 45 360 **E** margarete@weitzendorf.at **W** www.weitzendorf.at

Yogaintensivtage

3 Abende im Juli

Dein Alltag darf langsam in den Hintergrund treten
und Deine Zellen in ein Urlaubsfeeling eintauchen.

3 aufeinander folgende Tage im Juli in der
Salvatorpfarre in Graz

Termine kommen bald online



ORT

Salvatorpfarre
Robert-Stolz-Gasse 3
8010 Graz

KOSTEN

€ 50,- GESAMTPAKET

€ 90,- für 2 Personen

€ 130,- für 3 Personen

€ 18,- pro Einzeleinheit

www.weitzendorf.at/yogaintensivtage

Margarete Weitzendorf **M** +43 676 46 45 360 **E** margarete@weitzendorf.at **W** www.weitzendorf.at

Körpergeschichten 1

Graz, 8. Juli 2023

**WIE FÜHLEN SICH YOGAPOSITIONEN AN?
HAST DU JEMALS DARAN GEDACHT, OB DU DAS
GESTALTEN MÖCHTEST? WILLST DU ETWAS
NEUES AUSPROBIEREN?**

Malen, Zeichnen, Kritzeln, Naturmaterialien suchen – alles ist möglich.

Ein gemeinsamer Tag mit Yoga und Gestalten deiner Gefühle unter einem uralten schattenspendenden Ahornbaum mitten in Graz.

Die zentrale Figur des Tages ist die friedliche Yogikriegerin, die uns astrologisch gesehen durch das Marsjahr 2023 leitet.

Mit einem Yogaflow rund um Kriegerpositionen beginnt unser gemeinsamer Tag im Schatten des großen Ahornbaums. Umgeben von unseren gefühlten Bildern beenden wir ihn dort mit einer Meditation.

Wir werden sie erspüren, die innere Yogikriegerin, sie Schicht für Schicht freilegen, neu entdecken – ihr auf verschiedene Art und Weise Ausdruck verleihen. Plötzlich bekommen deine Gefühle Farben und neue Möglichkeiten verstanden zu werden.

SAMSTAG, 8. JULI | 9.30 – 18.00 UHR

Bringe bitte einen Beitrag zum gemeinsamen Mittagsbuffet mit – es passt alles, was dir schmeckt.

Yogamatten kannst du ausleihen oder du bringst deine eigene mit.



ORT

Wartingergasse 9
8010 Graz

KOSTEN

€ 110,- inklusive Material

Anmeldung bis 15. April 2023

Den Workshop veranstalte ich in
Zusammenarbeit mit Evelyn Vrečer
(www.evelynvreцер.at |
office@evelynvreцер.at | 0664 4711665).

www.weitzendorf.at/koerpergeschichten

Margarete Weitzendorf M +43 676 46 45 360 E margarete@weitzendorf.at W www.weitzendorf.at



Margarete Weitzendorf

M +43 676 46 45 360

E margarete@weitzendorf.at

W www.weitzendorf.at



Ich freue mich auf zahlreiche Stunden mit euch auf der
Yogamatte, auf Wanderwegen, auf Strandspaziergängen
und beim kreativen Schaffen.

eure Margarete