

# Yoga & SEE

mit Margarete  
Weitzendorf



ÖSTERREICH

# PÖRTSCHACH

04. bis 06.09.22

# Yoga am See

Pörtschach, 4. bis 6. September 2022

## **Auf den Spuren meiner Persönlichkeit**

*Hotel Kärntnerhof, eine Ruheoase direkt am See mit eigener Liegewiese und Seezugang*

Auch in diesem Jahr führen uns die gemeinsamen Yogatage an den Wörthersee. Erbaut in der ehemaligen „Wörtherseearchitektur“ ist das Hotel von der Straße uneinsehbar und absolut ruhig gelegen. Sein Charme begrüßt uns bereits bei der Ankunft und verabschiedet sofort so manches mitgebrachte Sorgenpaket. Der Blick auf das türkise Wasser und auf die Karawanken begleitet uns vom Zimmer über den Yogaraum bis ins Restaurant.

In den freien Stunden kannst du dir im Hotel ein Fahrrad (gratis) oder ein E-Bike ausleihen, die romantische Seepromade entlang bummeln oder den hoteleigenen Badestrand genießen.

Diese Yogatage lassen sich sehr gut mit einem Flight am Golfplatz Moosburg verbinden, der nur 10 Minuten entfernt ist.

# Sonne ist bestellt!

TriYoga® ist ein ruhiger, fließender Yogastil. Die Besonderheit ist der Flow, die Achtsamkeit der Bewegungen bis in die Fingerspitzen. Die wellenförmige Bewegung der Wirbelsäule zusammen mit der bewussten Atmung hat dieser Yogarichtung den Namen "Meditation in Bewegung" gegeben.

1h Yogaflow und 15 min. Pranayama vor dem Frühstück. Am Nachmittag 1h 45min Yogapraxis der einzelnen Asanas mit persönlicher Korrektur. Eine Position bewusst in Ihrem Anliegen zu erfassen, bietet dir die Möglichkeit, sie wiederum für dich persönlich präziser nachzuvollziehen. Sollten Fragen für dich offenbleiben, gibt es die Möglichkeit der Einzelstunden.

Du wirst ermutigt zur eigenen Yogapraxis zuhause. Du bekommst ein persönliches Grundrezept für aufwärmende, kreislaufanregende und beruhigende Positionen.

Es ist für alle etwas dabei und der Unterricht ist auf Multilevelbasis. Also mach dir keine Gedanken, ob du Anfänger oder Fortgeschrittener bist.

Alle Golfer und Nicht-Golfer dürfen sich am Schwerpunkt Wirbelsäule und Becken erfreuen - sind aber natürlich nicht dazu verpflichtet.

## KOSTEN

Unterkunft	€ 79,-*	pP pro Nacht im DZ Standard, inkl. Frühstück
	€ 89,-*	pP pro Nacht im DZ Komfort, inkl. Frühstück
	€ 119,-*	pro Nacht im EZ inkl. Frühstück
	*exkl. Tourismusabgabe pro Person und Tag, Kurtaxe: €2,60	
Wahlmenü	€ 35,-	Vier-Gang-Menü mit Salatbuffet
Seminarbeitrag	€ 210,- €200,-für Wiederholer	Der Seminarbeitrag beinhaltet: 6 x 1,5 Stunden TriYoga® und Pranayama
Einzelyogastunde	€ 60,-	
Coaching mit Symbolkarten	€ 60,-	zu einem persönlichen Anliegen

Ich bitte dich um eine Anzahlung von 100 Euro.  
Deine schriftliche Anmeldung ist verbindlich.

## INFORMATIONEN

Anreise in Fahrtgemeinschaften möglich, Mitfahrgelegenheiten werden organisiert.

UNTERKUNKFT | Hotel Kärntnerhof | Hauptstraße 217, 9210 Pörtschach  
0043 4272 2347 | office@strandhotel-kaerntnerhof.at

Bitte buche dein Zimmer direkt oder melde dich bei mir.

Anmeldung bitte bis Anfang August. Danach kann es sein, dass ein Zimmer selbständig zu suchen ist.

Im Fall von neuen Reiserestriktionen bekommst du das Geld zurück und es gibt keine Hotelstornogebühren.

*Ich freue mich auf die gemeinsamen Tage mit dir in Pörtschach!*

*Margarete*

## **ANMELDUNG UND INFORMATION UNTER:**



Margarete Weitzendorf | 0676/4645360 |  
margarete@weitzendorf.at | www.weitzendorf.at |