

Yoga & WANDERN

mit Margarete
Weitzendorf und
Helga Reithofer
vom Alpenverein



ÖSTERREICH

KRAKAU bei Murau

10. bis 12.06.22

Yoga & Wandern

mit dem Alpenverein in Krakau bei Murau, Steiermark
10. bis 12. Juni 2022

Dieses Jahr führt uns unser traditionelles Yogawanderwochenende nach Krakau in ein 3 Sternehaus mit einem herrlichen Wellnessbereich.

Sauna, Dampfbad und Infrarotkabinen erwarten uns nach der Wanderung falls der Wettergott uns ein paar Tropfen Regen schickt. Alm- und Moorwellness klingen auch sehr verlockend, nicht wahr?

Helga führt uns wie jedes Jahr auf eine von ihr 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

KOSTEN

Einzelzimmer	€ 150,-	pP 2 Nächte im EZ inkl. Halbpension
Doppelzimmer	€ 130,-	pP 2 Nächte im DZ inkl. Halbpension
Kursbeitrag	€ 150,-	Für Alpenverein-Mitglieder
	€ 156,-	Für „Nicht-Alpenverein-Mitglieder“

Bitte um Überweisung des Kursbeitrages von 150 Euro, wenn du dich verbindlich mit einem Mail anmeldest.

Zimmer bezahlst du vor Ort.

INFORMATIONEN

Anreise in Fahrgemeinschaften möglich – Anreisedauer von Graz circa zwei Stunden.

Körperliche Fitness und eine mittlere Grundkondition trägt bei zur persönlichen Sicherheit und Freude. Du brauchst Kraft für eine Gehzeit von 5 bis 6 Stunden und circa 700 – 900 Höhenmeter

UNTERKUNKFT

Gasthof Schallerwirt
Krakauhintermühlen 55
8854 Krakau in der Steiermark
Tel.: +43 3535 8334
info@schallerwirt.at

Für persönliche Fragen stehen Helga und ich gerne zur Verfügung.
Anmeldefrist bis Ende Mai

Wir freuen uns auf Dich!

Margarete und Helga

ANMELDUNG UND INFORMATION UNTER:

Helga Reithofer | helgareithofer@gmail.com | 0699 11168594



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