



Weissensee, Kärnten
18. – 22.9.2026



Yoga & Schreiben

Vom Körper zur Seele GESCHICHTEN, DIE IN UNS WOHNEN

Entdecke in diesem Workshop längst vergessen geglaubte Räume deiner Beweglichkeit.

Die sanften Yoga-Flows mit Margarete kombiniert mit tiefen Atemzügen entfalten magische Momente. Sie durchlüften deinen Geist – dein Herz wird zufrieden und Ruhe breitet sich aus.

Wörter und Geschichten tauchen auf. In den Schreibeinheiten begleitet dich Astis mit wirkungsstarken Übungen in die Welt deines Schreibens. Sprache und Bilder bekommen Gestalt.

Den perfekten Rahmen für diese intensiven Tage bietet der türkisblaue Weissensee mit seinem

glasklaren Wasser, eingebettet in unberührte Bergwelt. Hier findest du Zeit und Ruhe, um dich auf DICH einzulassen.

Freue dich auf anregend-erfüllende Tage: Wachstum durch Bewegung & kreatives Tun. Austausch & Inspiration mit Gleichgesinnten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

YOGA LEBEN & EINFACH SCHREIBEN

Veranstalterinnen

Margarete Weitzendorf – www.weitzendorf.at
Astis Schrag – www.textbau.at

UNTERKUNFT

Hotel Kolbitsch
Oberdorf 6 | 9762 Weissensee

Bitte mitbringen:

Yogamatte, Persönliche Schreibutensilien (Schreibbuch, Schreib- und Farbstifte), bequeme Kleidung, leichte Wanderschuhe, Rucksack (falls wir uns bei Schönwetter gemeinsam auf den Weg machen auf die Alm oder das Ufer entlangwandern oder uns vom Linienschiff auf den Wellen schaukeln lassen.

KOSTEN

€ 530,- Seminarbeitrag

Unterkunft

€ 95,- pro Nacht pP im EZ mit Frühstück

Seminarbeginn: Freitag, 18.9., um 15:30 Uhr

Seminarende: Dienstag, 22.9., 14 Uhr

Anmeldung bis 15.08.2026



Astis Schrag **M** +43 664 333 6136 **E** mail@textbau.at **W** www.textbau.at
Margarete Weitzendorf **M** +43 676 46 45 360 **E** margarete@weitzendorf.at **W** www.weitzendorf.at