

Yoga-Wochenende

März 2025



Freitag, 21. März, 16 Uhr bis Sonntag, 23. März, 12 Uhr

MeinHotel Fast**, Wenigzell**

Yoga-Pauschale: € 153,-

Zimmer und Verpflegung bitte direkt im Hotel buchen

Bewegen, entspannen und Kraft tanken!

Ablauf:

Check-in am Freitag ab 14 Uhr

Yoga-Programm:

Freitag	16 – 18 Uhr	ankommen, wahrnehmen, spüren
Samstag	6.30 – 7.30 Uhr	Atemübungen und Meditation
Samstag	10 – 13 Uhr	Anatomie-Workshop mit viel Praxis
Samstag	16 – 18 Uhr	dehnen, mobilisieren, kräftigen
Sonntag	6.30 – 7.30 Uhr	Sonntags-Sonnen-Grüße
Sonntag	10 – 12 Uhr	entspannen, genießen, auftanken

Check-out am Sonntag bis 10 Uhr

Verpflegung & Kosten:

DZ inkl. HP pro Person/pro Tag	ca. € 115,-
EZ inkl. HP pro Person/pro Tag	ca. € 120,-

Yoga-Pauschale: € 153,- für alle Einheiten am Wochenende

Anmeldung bzw. Buchung:

Das Wochenende ist für max. 12 Personen ausgelegt und muss bis zum **28. Feber 2025** fixiert werden!

Bei deiner verbindlichen Anmeldung* bitte ich dich um Überweisung von € 81,- für den Yoga-Anteil auf mein Konto bei der Raiba Gleisdorf AT10 3810 3000 0012 3133 sowie um fixe Buchung deines Zimmers direkt im Hotel unter 03336/2202 oder office@hotel-fast.at.

Einige Zimmer wurden von mir bereits vorreserviert. Unter Nennung „Yoga-Wochenende“ wird das gewünschte Zimmer auf deinen Namen umgebucht und fixiert.

Die Restzahlung des Yoga-Beitrags ist vor Abreise oder am Beginn des Wochenendes fällig.

Das Yoga-Wochenende findet ab 6 Personen statt und ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Das Programm richtet sich wie immer nach den TeilnehmerInnen und ihren Wünschen. 😊

Weitere Infos unter www.manyo.at oder gerne unter 0664/257 1494!

Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit!

Namasté, Manuela

Manuela Stangl – Yogalehrerin u. dipl. Spiraldynamik®Fachkraft Level Intermediate
0664/257 1494

* eine Rückerstattung der Anzahlung ist NICHT möglich, einE ErsatzteilnehmerIn kann jedoch gestellt werden. In begründeten Fällen kann der Zahlungsbetrag bei einem anderen Kurs oder Workshop von MANYO eingelöst werden.