

# Yoga-Wochenende November 2025



**Freitag, 14. November, 16 Uhr bis Sonntag, 16. November, 12 Uhr**

**Hotel Restaurant Gruber\*\*\*Superior, Pöllau**

**Yoga-Pauschale: € 153,-**

**Zimmer und Verpflegung bitte direkt im Hotel buchen**

**Bewegen, entspannen und Kraft tanken!**

## **Ablauf:**

Check-in am Freitag ab 13 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	€ 95,-
Einzelzimmerzuschlag	€ 10,-

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

## Anmeldung bzw. Buchung:

Das Wochenende ist für max. 12 Personen ausgelegt und muss bis zum **10. September 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 03335/2464 oder [info@hotel-gruber.at](mailto:info@hotel-gruber.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](http://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 Anzahlungsbetrag bei einem anderen Kurs oder Workshop von MANYO eingelöst werden.