

Yoga Praxis & Kräuter-Erlebnisse

Achtsamkeitszauber im Grünen

vom 13.-15.6.25:

Dieses Retreat bietet eine einzigartige Kombination aus sanfter Yoga Praxis, Kräuter-Erlebnissen und ganzheitlicher Ernährung in der atemberaubenden Region Joglland in der Oststeiermark.

Tauche ein in die Welt der Achtsamkeit und erfahre deine innere Ruhe durch YIN Yoga, Wake up Yoga und Abendmeditation. Entdecke die kulinarische Vielfalt und die natürlichen Wirkstoffe der Natur durch eine inspirierende Kräuterwanderung und stärke deinen Körper nachhaltig.

ORT: Seegasthof Breineder, [Schmiedviertel 1, 8252 Mönichwald](#) | www.breineder.at

Entdecke Yoga – entdecke dich:

YIN Yoga

Im YIN Yoga geht es um loslassen, entspannen und dehnen. Wir halten die Positionen länger ohne Muskelanspannung und erreichen damit die tiefen Schichten des Körpers. Das macht unser Binde – und Bändergewebe flexibel sowie stark und wirkt sich positiv auf unser Nervensystem aus. Die Übungen können stressreduzierend sowie auch regenerierend wirken.

Wake up Yoga

Im sanftem Wake up Yoga tauchen wir in die frische des Morgens mit einer aktivierenden Praxis aus Mobilisation, Atemübungen und Körperpositionen. Wir öffnen unsere Sinne für die Schönheit des Tages.

Abendmeditation

In der Abendmeditation schließen wir den Tag auf eine ruhige harmonische Weise ab. Wir konzentrieren uns auf die innere Stille und die Atmung um uns auf eine erholsame Nacht vorzubereiten.

An diesem Wochenende kannst du tiefe Erfahrungen in der Asana Praxis (Körperübungen), in Pranayama (Atemübungen) sowie Shavasana und Pratyahara (Entspannung und Rückzug der Sinne) machen.

Erlaube dir deine friedliche „Oase der Ruhe“ zu entdecken, wo du den Kontakt zu **DIR SELBST** vertiefen kannst. Lasse dich auf Entschleunigung ein, wo deine Gedanken zur Ruhe kommen können und du, auch ohne Vorerfahrungen eintauchen kannst.

Diese ungewöhnlichen Erfahrungen werden von **Manuela Wiedeschitz-Wallisch**, einer langjährig erfahreneren Yoga-Lehrerin, NUAD Praktikerin, Dipl. Personal Trainerin und Schwinn-Cycling-Instruktorin begleitet.

Aktiviere deine inneren Heilungskräfte im Einklang mit dir und der Natur:

Ganzheitliche gesunde Ernährung

Das hochwertige Yoga-Programm wird durch ein einzigartiges Ernährungskonzept unterstützt. Dabei werden dir nicht nur Informationen zur ganzheitlichen gesunden Ernährung, sondern auch die nötige Motivation für eine aktive Ernährungsumstellung und bewusste Gesundheitsentscheidung anhand von fundiertem Wissen vermittelt.

Kräuterworkshop

Verarbeite in einem anschließenden Kräuterworkshop die aromatischen Schätze aus Wald und Wiese kulinarisch, tauche dabei ein in Achtsamkeit, lass deine Sinne unvergesslich verwöhnen sowie dein Immunsystem mit hochwertigen Vitalstoffen stärken.

1

2

3

Inspirierende Kräuterwanderung

Entdecke die kulinarische Vielfalt und die natürlichen Wirkstoffe der Natur durch eine inspirierende Kräuterwanderung und stärke deinen Körper nachhaltig. Lass dich auf diesen Kräuterzauber im Grünen ein und begib dich auf eine Entdeckungstour, bei der wir gemeinsam heimisch Kräuter bestimmen, mit allen Sinnen entdecken und sammeln.

Diese Expedition rundum Pflanzenheilkunde und Ernährungstherapie werden im Retreat von **Martina Kreuter-Müller**, einer langjährigen Diätologin, Gesundheitsmanagerin und Dipl. Kräuterpädagogin nach TEM begleitet.

Programm vom 13.-15.6.2025 (Änderungen vorbehalten)

Freitag 16:45 Kennenlernen im Seminarraum

17:00 – 18:15 entspannende ruhige YIN Yoga Klasse zum Ankommen und Erden

18:30 gemeinsames Abendessen im Restaurant

~ 20:00 Impulsvortrag „ganzheitliche gesunde Ernährung im Einklang mit der Natur zur optimalen Zellgesundheit“, Teezeremonie & Abendmeditation

Samstag 07:30 - 08:45 sanftes Wake up Yoga

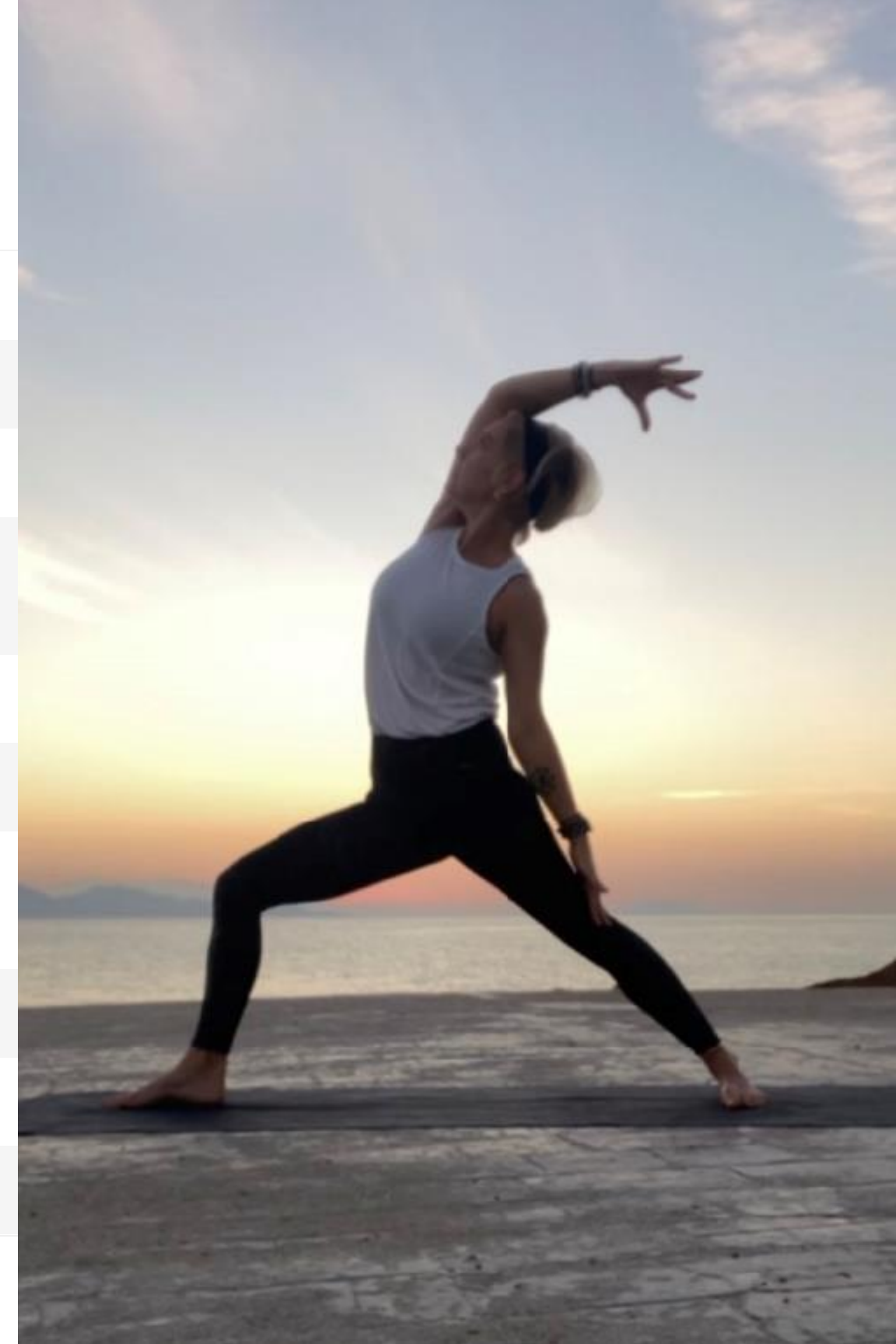
09:00 gemeinsames Frühstück danach „me Time“

15:00 Naturspaziergang durch duftende Pfade mit Wirkung:
Entdecke die Welt der Kräuter

16:30 Kräuterzubereitung und anschließendes gemeinsames Abendessen

Sonntag 07:30 - 08:45 sanftes Wake up Yoga

09:00 gemeinsames Frühstück und Ausklang



Erlebe mit uns

Das grüne Herz von Österreich,
die Steiermark, das Joglland, die
Waldheimat

Erdende YIN Yoga Einheiten
Sanftes Wake-Up Yoga
Pranayama (Atemtechniken)
Pratyahara (Rückzug der Sinne)
Meditation /
Achtsamkeitsübungen
Impulsvortrag
Teezeremonie
selbst gemachte Speisen voller
Aromen und Lebendigkeit
Begegnungen von Herz zu Herz
Naturspazierung
Kulinarische Erlebnisse
Quellwassersee
Sauna
Kraftplätze
MeTime



Beispiel für kulinarisches Erlebnis



Aperitif

Sanddorn-Bellini



Vorspeise

Aufstrich-Potpourri: Nussiger Kresse-Karottenaufstrich, Forellenaufstrich & Blütenbutter mit knusprigem Baguette



Suppe

Cremige Neunkräuterschaumsuppe mit Wildkräuter-Pestostangerl



Hauptspeise

Brennnesselknödel mit Bergkäse und Wildkräuter-Tomaten-Walnuss-Pesto



Salat zur Hauptspeise

Wildkräutersalat mit Erdbeer-Walnuss-Dressing



Dessert

Erfrischende Himbeer-Topfen-Tarte mit Wildblütenkuss

Preise & Konditionen

Gesamtes 3 tägiges Programm inkl. kulinarischem Erlebnis am Samstag Abend	Early Bird (bis 28.02.2025)	€ 319,-
	Late Bird (bis 13.05.2025)	€ 359,-

Zimmer im Seegasthof Breineder inkl. Frühstück & Abendessen [Details siehe Angebot]	EZ	€ 88,- p. Nacht
	DZ	€ 81,- p. Nacht

ZIMMER-RESERVIERUNGEN DIREKT IM HOTEL UNTER DEM BETREFF
„ACHTSAMKEITSAUBER IM GRÜNEN mit Martina und Manuela“



Stornierungsbedingungen für das Retreat:

1

Kostenfreie Stornierung bis 60 Tage vor Retreat-Beginn

Eine kostenfreie Stornierung ist bis 60 Tage vor Beginn des Retreats möglich.

2

Stornierungen 30 bis 59 Tage vor Retreat-Beginn

Bei Stornierungen in diesem Zeitraum erstatten wir 50 % der Teilnahmegebühr.

3

Stornierungen ab 29 Tage vor Retreat-Beginn

Ab 29 Tage vor Retreat-Beginn erfolgt keine Rückerstattung.

4

Nicht-Erscheinen und vorzeitige Abreise

Bei Nicht-Erscheinen oder vorzeitiger Abreise besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

5

Übertragbarkeit der Teilnahme

Die Teilnahme kann auf eine andere Person übertragen werden, wenn dies mindestens 7 Tage vor Retreat-Beginn schriftlich mitgeteilt wird.





Kontakt und Anmeldung:

Manuela Wiedeschitz-Wallisch

0699 / 116 666 16 | office@mawiwa-yoga.at |

www.mawiwa-yoga.at

Martina Kreuter-Müller, MSc.

0676 / 933 920 7 | martina@kraeuter-muehle.at |

www.kraeuter-muehle.at

Limitierte Plätze