

Yoga & WANDERN

mit Margarete
Weitzendorf und
Helga Reithofer
vom Aplenverein



MOASTERHAUS

SALZSTIEGL

25. bis 27.06.21

Yoga & Wandern

mit dem Alpenverein am Salzstiegl, Steiermark
25. bis 27. Juni 2021

Auch dieses Jahr führt uns unser traditionelles Wanderwochenende auf das Salzstiegl im Naherholungsgebiet von Graz.

Am Freitag erweitert eine lehrreiche Kräuterwanderung mit einer Kräuterpädagogin unser Angebot . Auf gemütlichen Wald- und Wiesenwegen lernen wir Almkräuter, Baum- und Tierwelt besser kennen. Auf der Grossebenhütte werden wir mit einer steirischen Jause empfangen. Danach geht es gemütlich wieder zurück zu unserem Quartier. Du hast aber auch die Möglichkeit, auf die Stupalpe weiterzuwandern.

Ziel unserer Ganztageswanderung am Samstag sind verschiedene Almen und Hütten, wo wir die Bergwelt der sogenannten Rucksackdörfer genießen. Eine herrliche Tour entlang von Almbächen in einer mäßig alpinen Weidelandschaft.

SEMINARINHALT

FREITAG

(Option: 9.00 – 14.00 Uhr Kräuterwanderung)

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	€ 134,-	pP 2 Nächte im EZ inkl. Halbpension
Doppelzimmer	€ 104,-	pP 2 Nächte im DZ inkl. Halbpension
Kursbeitrag	€ 140,-	Für Alpenverein-Mitglieder
	€ 146,-	Für „Nicht-Alpenverein-Mitglieder“
Kräuterwanderung	€ 21,-	

Bitte um Überweisung des Kursbeitrages von 140 Euro, wenn du dich verbindlich mit einem Mail anmeldest.

Zimmer und Kräuterwanderung bezahlst du vor Ort.

INFORMATIONEN

Anreise in Fahrgemeinschaften möglich – Anreisedauer von Graz etwas über eine Stunde.

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
Moasterhaus, 8584 Hirschegg 241

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 | weitzendorf.at