

RETREAT

YOGA UND TANZ

Wohlfühlpaket am Landgut Riegerbauer.
Für einen schwungvollen und entspannten Start in den Herbst!
17. bis 19. Oktober 2025



Ablauf

Freitag

- ab 15:00 Uhr: Ankunft und Check-in inkl. einem Begrüßungsgetränk
- 17:00 Uhr: Tanzeinheit unter dem Motto „In Schwung kommen“: Einfache Bewegungsabfolgen werden Schritt für Schritt geübt und mit Musik getanzt; kräftigende Übungen als Warm-up und Stretching runden die erste Einheit ab – Warnung: Bewegung macht süchtig!
- Anschließend: Gemeinsames Abendessen

Samstag

- 8:00 Uhr: Morgenyoga für einen guten Start in den Tag mit dem Fokus: „Kraft und Stabilität“
- Anschließend: Medistyranes® Frühstück
- Der Nachmittag kann nach Belieben mit Wandern, Faulenzen, Lesen oder guten Gesprächen gefüllt werden
- 17:00 Uhr: Yoga und Tanz: „Vom Vinyasa Yoga in den Tanz fließen“: Vom fließenden Yoga geht es direkt in tänzerische Bewegungen über – keine Angst, die Anleitungen sind so klar, dass wirklich jede*r mitmachen kann!
- Anschließend: Gemeinsames Abendessen

Sonntag

- 8:00 Uhr: Morgenyoga für einen guten Start in den Tag mit dem Fokus: „mehr Ausgeglichenheit im Alltag“
- Anschließend: Medistyranes® Frühstück
- bis 11:00 Uhr: Check-out
- im Anschluss: Wandern (optional), individuelle Abreise

Riegerbauer

MEDISTYRANES LANDGUT SEIT 1652

RETREAT

Das Package im Überblick

Kosten

Gesamtpackage € 398,- bei einer Einzelbelegung im Wohlfühlstudio - pro Person für 2 Nächte (inkl. € 100,- Kursgebür)

Gesamtpackage € 355,- bei einer Doppelbelegung im Wohlfühlstudio - pro Person für 2 Nächte (inkl. € 100,- Kursgebür)

- 2 Übernachtungen in einem großzügigen Wohlfühlstudio inklusive Gourmetfrühstück
- Kaffee, Tee von Sonnentor, Wasser und Fruchtsäfte als Erfrischung
- 2 x Menü à la casa – 3 Gänge mit Salat zum Abendessen
- Yoga- und Tanzeinheiten mit Valerie Westlake-Klein und Anna Josefine Holzer
- Gemeinsames Wandern (wenn gewünscht)

Immer mit dabei: Ruhe, Weite & Ausblick auf die oststeirische Hügellandschaft.

Die GenussCard steht euch kostenlos für euren Aufenthalt mit mehr als 280 Ausflugszielen zur Verfügung.

Yoga- und Tanzleitung

Geleitet wird das Wochenende von Valerie Westlake-Klein und Anna Josefine Holzer. Valerie ist ausgebildete Yogalehrerin (City Yoga Graz), Ayur-Yogatherapeutin (Ausbildung bei Remo Rittiner) und Spiraldynamik© Fachkraft (Medical Yoga Ausbildung bei Eva Forstenlechner und Ekke Hager). Neben ihrer Tätigkeit als Yogalehrende arbeitet sie als Musik- und Tanzpädagogin und Choreografin in Wien und lehrt als künstlerisch-pädagogische Professorin für EMP an der Anton Bruckner Universität in Linz (www.valerieklein.at).



Anna Josefine Holzer ist Musik- und Tanzpädagogin, ausgebildet am ORFF - Institut (Mozarteum Salzburg) mit dem Schwerpunkt zeitgenössischer Tanz (BA), Choreografie und Communitywork (MA) und ist darstellende Künstlerin und diplomierte Kunsttherapeutin. Ihre künstlerisch- pädagogische Arbeit dreht sich bereits seit vielen Jahren um inklusive, partizipative Communityarbeit im Bereich Tanz und Musik mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen bis ins hohe Alter (annajosefineholzer.at).

Anmeldung und Buchung

- Die Anmeldung für das Retreat bitte unter valerie.westlake-klein@bruckneruni.at durchführen. Die Kursgebür von € 100,- direkt bei Valerie bezahlen unter: AT IBAN 79 2011 1282 4179 2600 (Erste Bank/Valerie Klein)
- Das Wohlfühlstudio reservieren: www.riegerbauer.at oder eine Nachricht an auszeit@riegerbauer.at mit dem Vermerk „Yoga und Tanz mit Valerie“ schicken.
- Die Anmeldung für das Retreat-Wochenende ist bis zum 01.10.2025 möglich.



Riegerbauer

MEDISTYRANES LANDGUT SEIT 1652