



Yoga & Wine Retreat auf dem Weingut Tement in der Südsteiermark, inmitten der Weinberge, auf historischem Terrain!

Donnerstag, 26.06.25 - Sonntag, 29.06.25

Abschalten und Loslassen. Ankommen und Wohlfühlen - auf dem Weingut Tement. Wein und ein gutes Leben sind eng miteinander verwandt. Jeder einzelne Hügel ist voller Geschichte. Von den Menschen, ihren Leidenschaften, ihrem Streben und der Schönheit dieser besonderen Landschaft. Jedes Haus, jedes Zimmer ist einzigartig, sowie die Lagen auf denen sie gebaut und restauriert wurden.

In der Winzerei Ciringa Menhard, nur 650 Meter vom Weingut entfernt, sind wir auf slowenischer Seite. Die Mini Suiten sind richtige Rückzugsorte. Dank der Großzügigkeit haben wir hier genügend Raum, um unsere Matte auszurollen und gemeinsam Yoga zu üben. Direkt am Pool und auch auf der Weingut-Terrasse. Bei schlechtem Wetter dürfen wir unsere Matten zwischen den Weinfassln ausrollen :)

TIMETABLE

DONNERSTAG, 26.06.25

Ab 15:00 Uhr gemütlicher Check-In an der Rezeption direkt beim Weingut. Lass dir dein Willkommens-
Glaserl schmecken und genieße den wunderschönen Ausblick auf die Weinberge.

17:30 - 18:30 Uhr Slow Vinyasa Flow

Langsame und bewusste Bewegungen verbunden mit der Atmung. Schenke dir die Zeit, erst mal „anzukommen“ - nicht nur auf dem Weingut, sondern auch auf deiner Matte. Erlaube dir, dich in jede Position hineinzufühlen.

Ab 19:15 Uhr gemeinsames Abendessen in der Magnothek - Tischal ist schon reserviert!

Ein Weinlokal der besonderen Art an einem der schönsten Plätze der Südsteiermark - die Magnothek bei der Karmeliterkapelle am Zieregg, unweit vom Weingut Tement entfernt. Im alten Gewölbekeller lagert die kostbare Großflaschen-Sammlung mit Raritäten vom Weingut Tement und von ausgewählten österreichischen Winzern. Die südseitige Terrasse geht beinahe fließend in den Weingarten über und eröffnet ein großartiges Panorama. Wir genießen dort ein wunderbares Dinner mit regionalen sowie saisonalen Produkten, herrliche Weine inklusive.

FREITAG, 27.06.25

08:00 - 09:00 Uhr Wake Up & start your day ACTIVE!

Fließende Praxis zum Wachwerden. Die Bewegungen gehen sanft von einer zur nächsten über. Wir aktivieren unseren gesamten Körper und wecken unsere Sinne, um belebend in den Tag zu starten.

Dein Frühstückskorb wird dir direkt vor die Haustür geliefert. Mach's dir fein und genieße dein Frühstück in vollen Zügen.

AKTIV SEIN

Besuche eine (oder mehrere) Buschenschänke und koste die besten Weine von verschiedenen Winzer aus der Region. Es gibt in unmittelbarer Nähe mehrere Möglichkeiten, sich E-Bikes auszuleihen und durch die Weinberge zu cruisen. In Gamlitz befindet sich ein Motorikpark, ein Bewegungsparadies, eingebettet in eine wunderschöne Naturlandschaft. Die Zotter-Schoko-Erlebniswelt, eines der beliebtesten Ausflugsziele in der Steiermark, befindet sich 54 Minuten vom Weingut Tement entfernt. Südlich von Leutschach ist ein einzigartiges Natur-Juwel zu finden: Die Heiligengeistklamm. Sie führt von der Spitzmühle in Schlossberg direkt zur Kirche Sveti Duh in Slowenien. Ausflug zum Bärenhof - inmitten von Weinbergen leben 11 Braunbären aus Europa und Asien, die im Bärenhof ein würdiges Zuhause gefunden haben. Weitere Vorschläge erhältst du direkt beim Retreat.

17:00 - 18:00 Uhr Erdung und Verbindung mit der Natur.

Barfuß im Gras. Balance finden und halten. Eine Stunde, die darauf ausgerichtet ist, eine Verbindung zur Natur und zur Erde herzustellen mit Asanas, die auf das Wurzelchakra abzielen, sowie Atemübungen, um das Gefühl von Erdung und Verwurzelung zu fördern.

Abendessen - alleine, zu zweit oder in der Gruppe - FEEL FREE!

Wir werden uns einen gemütlichen Buschenschank suchen.

Wer mitkommen möchte, ist natürlich Herzlich Willkommen! #bettertogether

Hier findest du Restaurantempfehlungen: <https://www.winzarei.at/umgebung/>

SAMSTAG, 28.06.25

08:00 - 09:15 Uhr Armbalance-Flow

Kleiner Grashüpfer, Krähe & Co - mit Armbalancen kräftigst du nicht nur Schultern, Arme und Handgelenke sondern auch deine Rumpfmuskulatur, die wiederum deine Wirbelsäule entlastet und stützt. Nach einem nützlichen Warm-Up für Handgelenke und Schultern, fließen wir kurz durch einen Mini Flow und versuchen anschließend mit der richtigen Technik „zu fliegen“.

ab 09:15 Uhr Frühstückskorb 2.0

AKTIV SEIN oder gemütlich am Pool relaxen und die Seele baumeln lassen. Sleep, Relax, Repeat.

15:00-16:30 Uhr Weinverkostung auf dem Weingut Tement

Auf steirischer, wie auch auf slowenischer Seite geht es stets darum, Unterschiede herauszuarbeiten und Potentiale einer besonderen Lage zu erkennen. Ein gehöriger Aufwand, aber unbedingter Bestandteil ihrer Philosophie. Deren kostbarsten Rieden sind hoch gelegen, nach Süd-Ost bis Süd-West ausgerichtet. In ihnen steckt all ihre Leidenschaft und Erfahrung. Die Trauben werden zum perfekten Zeitpunkt gelesen, spontan vergoren und in lagenspezifischen Fässern behutsam ausgebaut.

17:30 - 18:30 Uhr Hatha Flow meets Yin Yoga

Wir erleben und spüren die Balance aus Yang und Yin. Wir beginnen unsere Stunde aktiv (Yang), fordern, stärken unseren Körper und bereiten uns auf die darauf folgende, tief entspannende Yin-Yoga Einheit vor. Dabei werden Dehnübungen lange passiv gehalten, so dass Körper und Geist loslassen und entspannen.

ab 19 Uhr - gemeinsames Abendessen in der Weinbank Ehrenhausen

Hier gibt der südsteirische Lebensrhythmus das Tempo vor. In ihrem gemütlichen Kleinod zeigen Gerhard Fuchs und Christian Zach wie Heimat und Dorfidylle 3.0 schmecken. Die beiden Genussfantasten vereinen mitten in Ehrenhausen Wirtshaus, 4-Hauben-Restaurant und Vinothek unter einem Dach. Fuchs' Handschrift als Koch stellt ihn seit Jahren in die Reihe der Allerbesten des Landes.

SONNTAG, 29.06.24

07:30 - 08:30 Uhr Hips like Honey

Durch langes Sitzen, falsche und mangelnde Bewegung versteift das Gelenk. Wir dehnen die Muskeln rund um das Becken, des unteren Rückens und der Beine. Dadurch kann wieder mehr Flexibilität und Beweglichkeit erlangt werden.

ab 08:30 Uhr Stärke dich zum letzten Mal mit den leckeren Produkten aus deinem Frühstückskorb, bevor es wieder in Richtung Heimat geht. Check-Out bis 10:00 Uhr

Vergiss nicht, dir einen Vino für Zuhause oder als Mitbringsel einzupacken.

Wir erhalten 10% auf unseren Einkauf!

DEINE INVESTITION IN DICH

Mini Suite in Doppelbelegung: € 600.- pro Person

Mini Suite in Einzelbelegung: € 810.- pro Person

- 3 Nächte in einer Mini Suite inkl. Frühstückskorb
- Welcome Drink
- 6 verschiedene Yoga-Einheiten
- Weinverkostung
- beheizter Pool
- Sauna
- Goodie Bag
- Essen & Getränke sind NICHT im Preis inkludiert

ANKOMMEN. AUSSPANNEN. GENIESSEN. ES GUT HABEN.

Inmitten der Weinberge von Tement.

Anmeldung bitte bei mir

office@lisastampfer.at

0676 77 07 839

STORNOBEDINGUNGEN

Bis 4 Wochen vor dem Ankesttag: es fallen keine Stornogebühren an

Bis 21 Tage vor dem Ankesttag: 30 % vom gesamten Arrangementpreis

Bis 14 Tage vor dem Ankesttag: 60 % vom gesamten Arrangementpreis

In der letzten Woche vor dem Ankesttag: 90 % vom gesamten Arrangementpreis

Erfolgt die Stornierung erst am Anreisetag, wird der gesamte Betrag in Rechnung gestellt.

Zu YOGA & VINO sag i nie NO!

I gfrei mi!

Namasté,

Lisa

