

# Yoga & Pilates

mit Amelie & Chrissi

19. - 22. SEPTEMBER 2026 (SA-DI)

WEINGUT TAUSS

trust the process

# TRUST THE PROCESS

## – YOGA & PILATES

### 19.–22. SEPTEMBER 2026

Genieße mit Amelie und Chrissi vier entspannte Spätsommertage in den grünen Weinbergen der Südsteiermark mit kräftigendem Pilates und ausgleichenden Yoga-Asanas.

#### TÄGLICHE BEWEGUNG - WOHLWOLLEND AUF EINANDER ABGESTIMMT

Wir kombinieren Hatha Yoga Elemente (Asana, Pranayama, Meditation, Mantra) mit Atem und Achtsamkeit. In spielerischen Pilates-Sessions vertiefen wir unser Körperverständnis und bauen Kraft und Stabilität auf

Wir leiten mit Begeisterung, Spaß und Liebe zum Detail. Die Praxis wird euch angepasst - nicht umgekehrt.

Alle Körper und Erfahrungen sind willkommen. (*Bitte beachten:* Grundstück am Hang gelegen)

350 € Yoga & Pilates - 320€ Early Bird Angebot bis 31.5.26  
3 Nächte inkl. Verpflegung  
im Weingut Tauss  
gemütliche DZ ab 312 € oder EZ ab 387€

#### ANMELDUNG

[kraftquelleryoga@posteo.com](mailto:kraftquelleryoga@posteo.com)  
oder [hi@piu-pilates.at](mailto:hi@piu-pilates.at)

#### DETAILS

Beginn:  
19. September 15:00  
Ende:  
22. September 11:00

#### VERANSTALTER

Christina Pikel  
Più Pilates  
[www.piu-pilates.at/styria](http://www.piu-pilates.at/styria)  
0650 | 8525026

Amelie Brandstetter  
Kraftquelle Yoga  
[www.kraftquelleryoga.com/styria](http://www.kraftquelleryoga.com/styria)  
0660 | 7377993