

**„ERLEBE DEINE SINNE“**  
**Auszeit in den Klöcher Weinbergen**  
**Ostern 2026**  
**(Karwoche 29.03.2026 - 04.04.2026)**  
**mit Margret Pierer und Margit Knor**

- **LEBE DEINEN WERT**
- Lass dich fallen, sei einfach DU, entspanne dich, lebe deine Kraft in dir, deine Intuition.
- **ZEIT NUR FÜR DICH** - ohne Stress, ohne Druck.
- Lache, lass dich inspirieren und genieße die Schönheit der Natur.
- Lebe die Leichtigkeit, freu dich des Lebens, sei glücklich.
- **SEI ES DIR WERT** - geht es dir gut, geht es allen gut.
- Fühl dich jung und lebendig.
- Nimm bewusst und achtsam die Schönheit der Umgebung und deine innere Schönheit wahr.
- Lass dich von der Sonne, Wind, Klänge, Düfte und Farben inspirieren.
- Finde zurück zu dir, lerne dich selber wieder kennen in Stille, Frieden, Freude und Achtsamkeit.

**SEHEN:**

Farben

Weg der Sinne in St. Anna/Aigen (Wald, Landschaft, Tiere .....)

u.v.m.

**RIECHEN:**

Wanderung - Traminerweg in Klöch

Blumen

Frühlingsduft

Kräuter

Holz

ätherische Öle

u.v.m.

## **SCHMECKEN:**

Ein gemeinsames Kochen eines ayurvedischen Menüs an einem der Tage.  
Eine Kräuterwanderung mit Manuela und gemeinsames Zubereiten von Aufstrichen u.v.m.

Frisches Obst und Gemüse  
u.v.m.

## **HÖREN:**

Vortrag über Darmgesundheit von Christina

Meditationen

Klangschalen, Klangei

wunderschöne Musik in Herzfrequenz

Waldtiere wie z.B. seltene Schreiadler und andere Vögel

u.v.m.

## **FÜHLEN:**

Waldbaden

Vollmondwanderung

Aufstellungen, Selbstwert, Selbstliebe, Coaching

Tägliche Meditationen

Tägliches Yoga, Baummyoga

Atemübungen

u.v.m.

## **INTUITION**

Beim Wandern durch die Weinberge und durch wunderschöne Wälder lassen wir unseren Sinnen freien Lauf (Wanderschuhe nicht vergessen).

Wir sind eine kleine, feine Gruppe unter uns.

**DU DARFST SEIN WIE DU BIST**

Es sind daher begrenzte Plätze verfügbar.

Bei Anmeldung bis 31.12.2025 Aktionspreis im Gesamtpaket:  
EUR 1.500,-- danach EUR 1.800, -- Ausgenommen: Getränke, An- und Abreise.

Datum: 30.11.2025

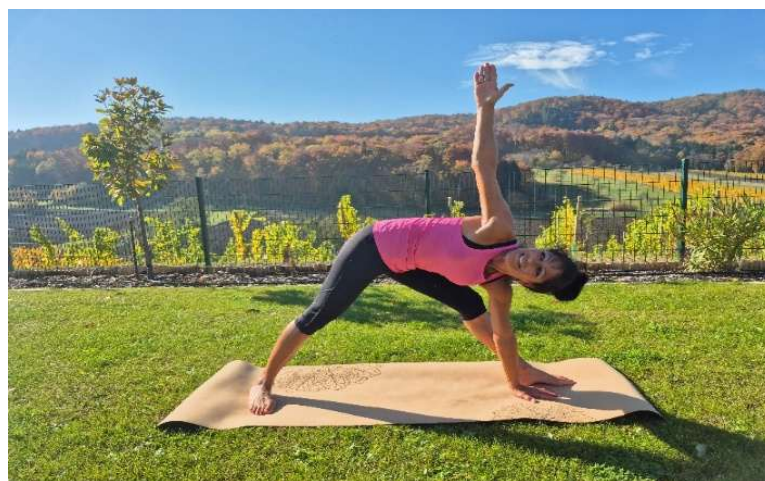
# Unterkunft



# Umgebung – Kraftorte - Traminerweg und Weg der Sinne



## YOGA



# Klänge und Seele



## Klangschalen und Aufstellung





## Kräuterwanderung



## Darmgesundheit



In diesem Vortrag erfährst du, wie eng Darm, Immunsystem, Hormone und Stress miteinander verbunden sind – und warum echte Balance im Inneren beginnt. Du lernst, welche Signale dein Darm sendet, was ihn stärkt und wie du mit einfachen, alltagsfreundlichen Strategien mehr Wohlbefinden aufbauen kannst. Praxisnah, verständlich und wissenschaftlich fundiert bekommst du Impulse, die du sofort in dein Leben integrieren kannst.