



Stille Zeit , Heilige Zeit

Yoga, meditatives Tanzen und Mantrasingen im Kloster Bernried / Starnberger See

War es auch nicht schon längst Dein_ Traum....Dich ein paar Tage vor Weihnachten aus dieser meist besonders geschäftigen Zeit zurückzuziehen, und Dir in alle Ruhe die Zeit und den Raum zu gönnen wirklich zur " Besinnung" zu kommen?
In diesem Seminar kannst Du Körper , Geist und Seele wieder in Einklang miteinander bringen und die friedliche Atmosphäre des Klosters, die Ruhe des Starnberger Sees und die Weite der Berge genießen.

Zeit: 20.12. (15 h) bis 22.12.24 (ME 13h)

Kosten: Seminargebühr 190 € (Anmeldung /Bez bis 30.09: 180 €)
Übernachtung / VP : Fr bis So EZ : 220 € DZ 176 €
(die Unterkunft bitte vor Ort bezahlen)

Stundenplan: Fr 16h bis 17h30 Yoga 19h30 bis 20h30 Mantras / Kreistanz
Sa 7h30 bis 08h00 Atemübungen 10h30 bis 12h30 Yoga 16h bis 17h30 Yoga
19h30 bis 20h30 Mantras / Kreistänze
So : 07h30 bis 08h00 Atemübungen 10h30 bis 12h30 Yoga 13h00 ME

Verpflegung: vegetarisch (auf wunsch vegan, bitte vermerken)

Seminarort: Bildungshaus St Martin Klosterhof 8, 82347 Bernried,
www.bildungshaus-bernried.de

Info / Kursleitung / Anmeldung:

TriyogaCenter Allershausen, Johanna Schuhbauer
info@triyogaflows.com. www.triyogaflows.com, oder
sc.johanna2020@gmail.com T: 0170 77 37 131 (whats up, Telegramm)

Bei Anmeldung bitte die **Seminargebühr** auf folgendes Konto
überweisen:

Konto: Sparkasse freising: IBAN: DE90 7005 1003 0014 8281 90

Die Gebühr für die **Übernachtung** vor Ort im Kloster.