

Das Bildungshaus St. Martin liegt am Ufer des Starnberger Sees, am Rande eines weitläufigen Parks mit altem Baumbestand. Es bietet als Kloster den geeigneten Rahmen für persönlichkeitsfördernde und spirituelle Angebote.



© Fotos Missions-Benediktinerinnen Bernried

Schalt einfach
mal ab!



EIN YOGA TAG
in Bernried

Bildungshaus St. Martin, Bernried
Kloster der Missionsbenediktinerinnen
Klosterhof 8
82347 Bernried
Telefon: 08158/255-0
Telefax: 08158/255-63
E-MAIL: zentrale@bildungshaus-bernried.de
Homepage: www.bildungshaus-bernried.de

Samstag, 10. November 2018



ESINNUNG

Schalt einfach mal ab!

EIN YOGA TAG in Bernried

Yoga ist nicht nur Fitness, sondern im Grunde ein spiritueller Weg, ist Gebet mit Körper, Geist und Seele.

An diesem Tag möchten wir uns auf diesen spirituellen Weg begeben.

Wir üben Meditation, klassische Yoga-Asanas, verschiedene Entspannungstechniken und lernen den heilsamen Energiestrom unserer Hände wahrzunehmen.

Neu ist die Verbindung der Bewegungsabläufe mit den Psalmen. Hier verbinden sich heilsam östliche und westliche spirituelle Traditionen.

Eine Vorerfahrung im Yoga ist nicht unbedingt notwendig, da es um die Einübung eines achtsamen Umgangs mit unserem Körper und unserer Gedanken geht und nicht um die perfekte Yoga-Stellung.

Bitte bringen Sie bequeme Hosenkleidung, warme Socken und evtl. wenn vorhanden Ihr Meditationskissen und eine Bodenmatte mit.

Ein Tag zum Auftanken mit Yoga, Psalmworten und Achtsamkeitsübungen.

KURSORT

Bildungshaus St. Martin, Bernried
Kloster der Missions-Benediktinerinnen

TERMIN

Samstag, 10. November 2018
Beginn: 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

KURSLEITUNG

Ludwig Haimmerer
Religionspädagoge,
Yoga Lehrer
Christlich inkulturiertes Yoga

ORGANISATION:

Sr. Helga Gabriela Haack OSB
Missions-Benediktinerin
sr.helga-gabriela@bildungshaus-bernried.de

KOSTEN

40,00 Euro einschl. Mittagessen und
Kaffee/Kuchen
Bitte die Kosten im Bildungshaus bezahlen, in
bar **oder** mit EC-Karte

ANMELDUNG

Mit beigefügtem Formular **oder** auf der
Homepage www.bildungshaus-bernried.de
über "Anfrage" auf Klosterseminar-Anfrage

Die Kurse werden in Zusammenarbeit mit der
Katholischen Erwachsenenbildung im De-
kanat Weilheim- Schongau durchgeführt.

Anmeldung: Schalt einfach mal ab! Ein YOGA Tag in Bernried Samstag, 10. November 2018

Vorname und Zuname:

Straße:

Ort:

Telefon und e-mail:.....

Geburtsjahr:..... (Angabe ist freiwillig)

Ich möchte essen: vegetarisch Vegan glutenfrei laktosefrei fleischhaltige Kost

Datenschutz: Ich stimme zu, dass die eingegebenen Informationen vom Kloster & Bildungshaus St. Martin zur Bearbeitung meiner Anfrage gespeichert werden.

Datum und Unterschrift Kurs-Nr. 1860