

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



© Fotos Missions-Benediktinerinnen Bernried

## Yoga Psalmworte Achtsamkeits- übungen



**Eine Stütze für Beruf und Alltag**

Bildungshaus St. Martin, Bernried  
Kloster der Missionsbenediktinerinnen  
Klosterhof 8  
82347 Bernried  
Telefon: 08158/255-0  
Telefax: 08158/255-63  
E-MAIL: [zentrale@bildungshaus-berried.de](mailto:zentrale@bildungshaus-berried.de)  
Homepage: [www.bildungshaus-berried.de](http://www.bildungshaus-berried.de)

Samstag, 13. November 2021



ESINNUNG

**Yoga  
Psalmworte  
Achtsamkeits-  
übungen**

**Eine Stütze für Beruf und Alltag**

Yoga ist ein anerkanntes wissenschaftliches Verfahren, das durch gezielte Bewegungsübungen zur Vorbeugung und Behandlung von körperlichen Erkrankungen eingesetzt wird.

Yoga ist Fitness, wie auch ein spiritueller Weg - ein ganzheitlicher Prozess.

Yoga ist (eine) Stütze für Beruf und Alltag, in der Körper, Geist und Seele in ein gesundes Zusammenspiel kommen.

Wir üben klassisches Yoga-Asanas, verschiedene Entspannungstechniken, Meditation und lernen damit Bewegungsabläufe einzuüben, die helfen im Beruf und im Alltag Stabilität zu gewinnen.

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

Eine Vorerfahrung im Yoga ist nicht 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 Kleidung, warme Socken und - wenn vorhanden - Ihr Meditationskissen und eine Bodenmatte mit.

Die Teilnahme ist auch für Wiederholende geeignet.

**VERANSTALTER und KURSORT**

Missions-Benediktinerinnen Kloster  
Bernried im Bildungshaus St. Martin  
Klosterhof 8, 82347 Bernried

**TERMIN**

Samstag, 13. November 2021  
**Beginn: 09:30 Uhr** bis 17:00 Uhr

**KURSLEITUNG**

**Ludwig Haimmerer**  
Religionspädagoge,  
Yoga Lehrer, Christlich inkulturiertes Yoga

**ORGANISATION:**

**Sr. Helga Gabriela Haack OSB**  
Bildungsreferentin  
[sr.helga-gabriela@bildungshaus-bernried.de](mailto:sr.helga-gabriela@bildungshaus-bernried.de)

**KOSTEN**

Tagungskosten: € 30,00 (einschl. Mittagessen und Kaffee/Kuchen), zuzüglich einer Kursgebühr: € 25,00  
Bitte die Kosten im Bildungshaus bezahlen, in bar **oder** mit Giro-Karte

**ANMELDUNG**

Mit beigefügtem Formular **oder** auf der Homepage [www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de) auf Klosterseminar-Anmeldung

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

**Anmeldung: Yoga-Psalmworte-Achtsamkeitsübungen - Samstag, 13. November 2021**

**Vorname und Zuname :** .....

**Straße:** .....

**Ort:** .....

**Telefon und e-mail:**.....

**Geburtsjahr:**..... Angabe ist freiwillig)

Ich möchte essen: vegetarisch  Vegan  glutenfrei  laktosefrei  fleischhaltige Kost

Datenschutz: Mit meiner Anmeldung stimme ich zu, dass die angegebenen Informationen vom Kloster & Bildungshaus St. Martin zur Bearbeitung meiner Anfrage gespeichert werden.

Datum und Unterschrift ..... **Kurs-Nr. 2138**