

# Quellentag für Körper und Geist mit Yoga und Entspannung



**Samstag, 12. Februar 2022**

Das 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

### **STORNIERUNGSBEDINGUNGEN:**

Eine Stornierung bis 4 Wochen + 1 Tag vor Seminarbeginn ist kostenfrei. Bei einer Absage der Veranstaltungsteilnahme 4-2 Wochen vor Kursbeginn werden 50% auf alle gebuchten Leistungen, 2 Wochen bis Kursbeginn 60% der Gesamtsumme berechnet.

### **SEMINARORT**

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



## Quellentag für Körper und Geist mit Yoga und Entspannung

„Wenn du zur Quelle kommen willst, musst du gegen den Strom schwimmen“, sagt ein altes Sprichwort.

Yoga kann uns dabei helfen, zu unserer eigenen Quelle zu kommen. Wenn wir mit unserem Körper arbeiten, unsere Widerstände spüren, können wir unsere alten Muster loslassen und entspannen.

Das Kloster Bernried ist der ideale Ort, um in diesen Fluss einzutauchen.

In der winterlichen Natur entdecken wir das Licht, die Wärme und den Reichtum in uns.

Die Übungen sind für AnfängerInnen und bereits Praktizierende gleichermaßen geeignet, da sie sich nicht an einer maximal möglichen Körperleistung orientieren, sondern an der Fähigkeit, sich wahrzunehmen und sich nach den individuellen Möglichkeiten zu bewegen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, ein Tuch und evtl. Ihr Meditationskissen und Ihre Bodenmatte mit.

### VERANSTALTER

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

### TERMIN

**Samstag, 12. Februar 2022**  
von 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

### KURSLEITUNG

**Ludwig Haimmerer**  
Religionspädagoge und Yogalehrer seit 1990,  
Inkulturation von Yoga im Christentum

### KOSTEN

**Tagungskosten:** 30,00 €  
(einschl. Mittagessen und Kaffee/Kuchen)

**Kursgebühr:** 45,00 €  
Bitte die Kosten bei der Anreise im Bildungshaus in bar oder mit Giro-Karte bezahlen.

### ANMELDUNG

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

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

**Anmeldung zum Seminar: Quellentag für Körper und Geist... Samstag, 12.02.2022**

Vorname und Zuname: .....

Straße: .....

Ort: .....

Telefon /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 von Herrn Haimmerer zur Bearbeitung meiner Anmeldung dokumentiert werden.

Datum und Unterschrift ..... **Kurs-Nr. 2226**