

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, unabhängig vom Grund der Absage. Wir empfehlen, eigenständig eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.

#### **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)

## Kraft aus der Mitte



## Yoga, Pilates, Meditation

mit spirituellen Impulsen

19.06. – 21.06.2026



## Kraft aus der Mitte

Yoga, Pilates, Meditation mit spirituellen Impulsen

Der Alltag fordert uns und so ist es heilsam, sich Zeit zu nehmen, um in der Kraft zu bleiben und wieder in die Mitte zu kommen.

Der Ort des Bernrieder Klosters lädt uns ein, uns auf die Suche nach unseren eigenen Kraftquellen zu begeben und die Ruhe in uns zu entdecken.

Mit folgenden Elementen machen wir uns auf den Weg:

- **Yoga und Pilates**
- **Meditation und Entspannung**
- **Singen und spirituelle Impulse**
- **Natur- und Körpererfahrung**
- **Mahlzeiten im Schweigen**

Die Übungen sind für AnfängerInnen und bereits Praktizierende geeignet. Im Vordergrund ist nicht die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern die ernsthafte Bereitschaft sich auf die Übungen und spirituellen Impulse einzulassen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit. Meditationshocker, Yoga-Matten und Decken sind da.

Das Seminar richtet sich sowohl an TeilnehmerInnen der letztjährigen Veranstaltung als auch an Menschen, die sich erstmalig mit dem Thema auseinandersetzen.

### VERANSTALTER

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

### TERMIN

Freitag, 19.06.2026, 18:00 Uhr, bis  
Sonntag, 21.06.2026, 14:00 Uhr

### KURSLEITUNG

#### **Ludwig Haimmerer**

Religionspädagoge und Yogalehrer seit 1990  
Inkulturation von Yoga im Christentum

#### **Birgit Haimmerer-Trax**

Pilatesrainerin, Lehrerin für Fitness,  
Bewegung und Körpererfahrung

### KOSTEN

Pension: 188,00 € EZ / 154,00 € DZ

Kursgebühr: 120,00 €

Bitte die Kosten bei der Anreise 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) über Klosterseminar-Anmeldung

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

**Anmeldung zum Seminar: Kraft aus der Mitte vom 19.06. – 21.06.2026**

**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 vom Kloster Bernried zur Bearbeitung meiner Anmeldung dokumentiert werden.

**Datum und Unterschrift:** ..... **Kurs-Nr. 2611**