

Yoga *im* Kloster Bernried am Starnberger See

30.05. - 01.06.2025

Fernab von der Hektik des Alltags erlebst du eine Auszeit um Ruhe zu finden und Kraft zu tanken. Genieße ein Yoga Wochenende in wunderschöner Umgebung, um Dich zu erholen, mehr Achtsamkeit zu entwickeln und innere Balance von Körper, Geist und Seele zu spüren. Wir praktizieren täglich Yoga und Atemübungen sowie angeleitete Entspannung und Meditation, je nach Wetter auch draussen. In der freien Zeit erkundest du die Umgebung allein oder in der Gruppe. Das Essen verbringen wir in gemeinsamer Runde.

Das Hatha Yoga Wochenende beinhaltet:

- 2 Übernachtungen mit Frühstück
- 2 x Mittagessen, Abendessen incl. Wasser/Tee vegetarisch (Freitag gibt es auch Fisch, Sonntag auch Fleisch)
- 2 x Kaffee und Kuchen
- 9 Stunden Yoga in 7 Einheiten

Preise pro Person:

Yogakurs: 140,- € (Krankenkassenerstattung möglich)

EZ mit VP: 227,- € incl. Kurtaxe

(Zahlung bei Anreise Bar oder EC)



Programm:

Freitag 30.05.2025

ab 13.15 Uhr gemütlich Ankommen + Zimmer beziehen

14 - 15.30 Uhr Kaffee und Kuchen

16 - 18 Uhr offizieller Beginn, Begrüßung, Yogaeinheit

18 - 19 Uhr Abendessen

20 - 21.30 Uhr Entspannung, Meditation

Samstag 31.05.2025

7 - 7.45 Uhr Yogaeinheit

7.45 - 9 Uhr Frühstück

9.45 - 11.45 Uhr stilles Laufen im Bernrieder Park, Yogaeinheit evtl. draußen

12 - 13 Uhr Mittagessen, danach Freizeit

14 - 15.30 Uhr Kaffee und Kuchen

17 - 18 Uhr Yogaeinheit evtl. draußen

18 - 19 Uhr Abendessen

Sonntag 01.06.2025

7 - 7.45 Uhr Yogaeinheit

7.45 - 9 Uhr Frühstück und check out

10 - 12 Uhr Yogaeinheit und Verabschiedung

12 - 13 Uhr Mittagessen

Programmänderungen vorbehalten

weitere Informationen

- Kurs nur in Verbindung mit Übernachtung möglich
- Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke
- Die Anreise organisierst Du selbst und ist nicht im Preis enthalten.
- für Anfänger und Erfahrene geeignet
- mind. 7 und max. 15 Teilnehmer
- Seminarbeginn: 16 Uhr - check in ab 13.15 Uhr und Kaffee/Kuchen ab 14 Uhr
Ende 13 Uhr nach dem Mittagessen

Ich freue mich auf Dich!

Eine Teilnahme ist nur nach Anmeldung vorab und Bestätigung durch mich möglich!



Nancy Frey
Yogalehrerin/Entspannungstrainerin
Telefon: 0711 / 12180777
E-Mail: info@nancyfrey-yoga.de
Webseite: www.nancyfrey-yoga.de



Nancy Frey
YOGA & ENTSPANNUNG