

Yogawochenende

vom 8. – 10. Dezember 2023

Stimmungsvoller Advent – Zeit für Dich und Deine Seele



Lass die Atmosphäre des Klosters St. Trudpert zu deiner Energiequelle werden,
aus der du Ruhe und Gelassenheit für den Alltag schöpfen kannst.

Du erlebst an diesem Wochenende, wie gut es tut, den Körper zu bewegen, in Form von Klassischem Yoga, Yin-Yoga und sanften Yoga-Flows, sowie Dehn- und Faszienübungen. Zusätzlich wirst du durch Entspannungsübungen und meditative Übungen in die beruhigenden, aber auch inspirierenden Klänge von Klangschalen und anderen Klanginstrumenten eintauchen. Es bleibt auch Zeit für Spaziergänge in der beeindruckenden Natur des Münstertals. Ein kraftschöpfendes Wochenende – genau das richtige für die Adventszeit!

- Einzelzimmer mit Dusche und WC (auf Wunsch auch DZ möglich)
- vegetarische Vollverpflegung
- Kursgebühr: € 150,00
(Bezuschussung durch gesetzliche Krankenkassen in Höhe von € 70,00 - € 150,00 je nach Kasse)
- Kosten für Übernachtung und VP: € 170,00 im EZ und € 155,00 im DZ
- Freitag, 8.12. um 16 Uhr bis Sonntag, 10.12. um 14 Uhr

Bist Du dabei? – Ich freue mich auf Dich - Alexandra