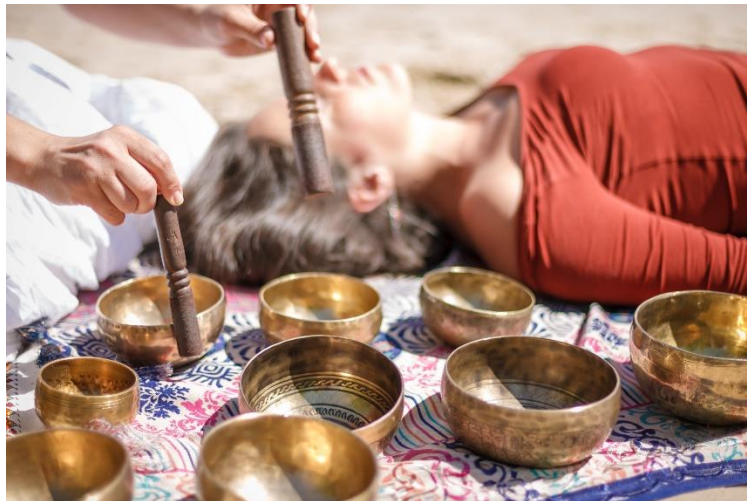


Yogawochenende

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, durch Yoga sowie einer Wanderung in der beeindruckenden Natur des Münstertals. Zusätzlich wirst du durch Entspannungsübungen in die beruhigenden, aber auch inspirierenden Klänge von Klangschalen, Tambura Chord, RAV Vast und Kalimba eintauchen. Das Singen, in Begleitung von Gitarrenmusik, kommt auch nicht zu kurz.

- 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
- Beginn: Freitag, 8.12. um 16 Uhr und Ende Sonntag, 10.12. um 14 Uhr

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