

YOGA + MEDITATION



DAS KLOSTER

Es befindet sich in der Nähe von St.Englmar inmitten des Bayerischen Waldes.

Mit seiner Ausstattung und seiner einzigartigen Lage bietet es einen idealen Rahmen, um dort einige Tage mit Yoga, Meditation und in Entspannung zu verbringen.

Kloster Kostenz, Tagungs- und Erholungshaus, 94366 Perasdorf

www.kloster-kostenz.de

UNTERBRINGUNG

Es besteht die Möglichkeit der Unterbringung in Einzel- oder Doppelzimmern, jeweils mit eigenem WC und Dusche.

Das Kloster hat ein eigenes Restaurant (die Küche befindet sich ebenfalls im Kloster) und bietet leckeres Essen am Buffet.

Einzigartig ist das große Hallenbad und die kleine, feine Saunalandschaft.

IM KLOSTER KOSTENZ

im Bayerischen Wald

13.12. – 15.12.2019
Freitag Sonntag

mit

CHANTAL LEROY

und

REINER BRAUN

KURSABLAUF

Freitag, 13.12.

Ab 14 Uhr	Anreise
16:30 – 18:00	Yoga, Asanapraxis
	Abendessen
20:00 – 21:00	Einführung in die Meditationspraxis

Samstag, 14.12.

7:00 – 8:00	Pranayama, Meditation
	Frühstück
9:15 – 12:15	Yogaeinheit aktiv
	Mittagessen
16:00 – 18:00	Yogaeinheit passiv mit Pranayama und Meditation
	Abendessen
	Zeit zur freien Verfügung, wie Sauna, Schwimmen, Relaxen, ...

Sonntag, 15.12.

7:00 – 8:00	Pranayama, Meditation
8:00	Frühstück
9:15 – 12:15	Yogaeinheit
12:30	Mittagessen/Kaffee
Ende/Abreise	

Asanas (Körperhaltungen) aktiv und regenerativ, Atemübungen (Pranayama) und Meditation werden die wesentlichen Bestandteile dieser Yogatage sein. Unser Anliegen ist die Vermittlung der Einheit von Asana-Atem- und Meditationspraxis. Die Kombination mit der intensiven und detaillierten Yogaanleitung und Praxis in der Tradition von B.K.S Iyengar (Chantal) und den Unterweisungen zur Atem- und Meditationspraxis (Reiner) sollen auch in diesem Jahr wieder zu (yoga-)reichen Erfahrungen beitragen. Yogaerfahrung ist erwünscht, es muß aber nicht speziell Marma- oder Iyengar-Yoga sein!!

KOSTEN

Kursgebühr

bei Anmeldung bis

15.11. **160,00** Euro

danach **185,00** Euro

Zusätzlich zur Kursgebühr sind für

Unterkunft und Vollpension

im Einzelzimmer 78,00 Euro

im Doppelzimmer 76,00 Euro

(Preis pro Nacht/Person)

vor Ort an der Rezeption zu entrichten.

Die Kursgebühr wird eventuell auf Anfrage von der jeweiligen Krankenkasse erstattet.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist möglich, bitte ebenfalls nachfragen!!

ANMELDUNG

Anmeldung bitte telefonisch oder per Email unter

manuelafeulner@web.de

mobil 01577-2064683 Manuela

Die Platzzahl ist begrenzt. Deshalb bitten wir nach bestätigter Anmeldung um Überweisung der Kursgebühr. Die Kontoverbindung wird mit der Bestätigung mitgeteilt.

Bei Rücktritt vor dem 01.12..19 wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 40 Euro

erhoben.

Bei Rücktritt nach dem 01.12.2019 wird eine Ausfallgebühr in Höhe von 80 Euro erhoben, sofern keine Ersatzperson gestellt werden kann.

Bei Rücktritt 7 Tage vor Seminarbeginn ist die Übernachtungsgebühr plus Ausfallgebühr fällig.

CHANTAL LEROY, Berlin

ist mit ihrer Grundausbildung in Marmayoga und als „Senior Iyengar teacher“ eine sehr erfahrene Yogalehrerin. Sie unterrichtet seit über 25 Jahren. Früher wohnhaft in Regensburg, lebt sie seit Jahren in Berlin. Regelmäßig nimmt sie am „teacher training“ am Iyengar-Institut in Puna teil, unterrichtet in Berlin, Regensburg und gibt Workshops in Tschechien und Italien.

www.yogaregensburg.de

REINER BRAUN, Regensburg

absolvierte von 1994-1997 die 3-jährige Marma-Yoga-Ausbildung in München, Yogapraxis bereits seit den 80iger Jahren. Unterrichtet seit über 20 Jahren in Regensburg und Umgebung. Er ist in ständiger Weiterbildung und Praxis in Iyengar Yoga mit Aufenthalt am Iyengar-Institute in Puna.

Seit vielen Jahren Meditations- und Pranayamapraxis.

www.yoga-ananda-regensburg.de