



Hatha-Yoga-Wochenenden

9. bis 11. Februar 2018 in Bernried (Leitung Andreas Mönnich)

6. bis 8. April 2018 auf der Fraueninsel (Leitung Andreas Mönnich)

12. bis 14. Oktober 2018 auf der Fraueninsel (Leitung Andreas Mönnich)

7. bis 9. Dezember in Bernried (Leitung Beate Schüller)

Wir üben achtsam und bewusst, mit Neugier und Unvoreingenommenheit – und entdecken dabei, wie wir stabil und zugleich leicht in den Yoga-Positionen verweilen können. Jeder übt nach seinen Möglichkeiten. Indem die Gedanken zur Ruhe kommen, finden wir zu unseren eigenen Freiräumen. Wir lassen uns zu einem positiven und kreativen Umgang mit der eigenen Haltung anregen, den wir auch im Alltag übernehmen können. Kleine Ausflüge in die Anatomie zwischendurch begleiten uns.

Leitung:

Andreas Mönnich, Yogalehrer, www.andreamoennich.de

Beate Schüller, Yogalehrerin, www.yoga-zorneding.com

(bis ca.12 Teilnehmenden alleinige Leitung, bei max. 18 Teilnehmenden gemeinsam)

Seminarorte:

Benediktinerinnen-Abtei Frauenwörth, 83256 Frauenchiemsee

Bildungshaus St. Martin Bernried, Klosterhof 8, 82347 Bernried am Starnberger See

Seminargebühr 200 €, Frühbucherrabatt 170 € zuzüglich Unterkunft und Verpflegung
Details sh. Anmeldeformular

**Zertifiziert von der Zentrale Prüfstelle Prävention –
die Seminarkosten werden von den Krankenkassen bezuschusst.**

- 2-

Freitag

Bis 17:45 Uhr

18:00

19:00 bis 20:30 Uhr

Anreise (die Zimmer sind ab ca. 14 Uhr bezugsfertig)

Abendessen

Einführung, Yoga, Meditation

Samstag

7:00 Uhr bis 7:45

8:00 Uhr

9:15 bis 11:45 Uhr

12:00 Uhr

14:00 bis 15:15 Uhr

15:30 bis 17:45 Uhr

18:00 Uhr

19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Morgenyoga

Frühstück

Yoga

Mittagessen

Bei Interesse Möglichkeit eines separaten Programms
(Inselrundgang bzw. Kräutervortrag) sh. Anmeldeformular

Yoga

Abendessen

Yoga und Meditation

Sonntag:

7:00 Uhr bis 7:45

8:00 Uhr

9:15 bis 11:45 Uhr

12:00 Uhr

14:00 Uhr

Morgenyoga

Frühstück

Yoga

Mittagessen

Seminarende und Abreise

Kontakt:

Andreas Mönnich, Telefon 0177 645 20 60, yoga@andreasmoennich.de

Beate Schüller, Telefon 0172.8707827, beate@yoga-zorneding.com

Anreise Fraueninsel:

Öffentlich: Mit der Bahn von München nach Prien. Weiter mit dem Bus Nr. 9424 nach Prien/Stock (Hafen), weiter mit dem Schiff zur Fraueninsel. Infos:

<http://reiseauskunft.bahn.de/>

Mit dem Auto: A8, Ausfahrt 106 Bernau, Richtung Prien nach Prien/Stock (Hafen); Von dort aus mit dem Schiff zur Fraueninsel (Fahrzeit ca. 30 Minuten). Oder mit dem Auto durch Prien weitere 11 km Richtung Seebruck bis Gstadt. Von dort aus mit dem Schiff zur Fraueninsel (Fahrzeit ca. 10 Minuten).

Anreise Bernried:

Öffentlich: Bernried verfügt über einen eigenen Bahnhof, der regelmäßig von einer Regionalbahn angefahren wird (München-Penzberg). Vom Bahnhof aus sind es ca. 15 Minuten zu Fuß. Am Bahnhof stehen auch Taxis für die Fahrt zum Bildungshaus St. Martin Bernried zur Verfügung. Eine vorherige Reservierung wird empfohlen, z.B. Taxi Nusser: 08158/3536

Mit dem Auto: Über die A95 (München-Garmisch), Ausfahrt 7 – Seeshaupt, Staatsstraße 2064 in Richtung Seeshaupt, Durchfahrt des Ortes Seeshaupt, bis zur Abzweigung nach Bernried, Fahrt Richtung Bernried (Ortsmitte)

Anmeldung bitte über das separate Anmeldeformular.

Stand vom 27.6.17, Änderungen vorbehalten