



**SEMINARLEITUNG:**  
**Petra Meier-Bakkar**  
 Yogalehrerin,  
 Autogenes Training,  
 Dorn- Behandlung/  
 Breuss-Massagen,  
 Krankenschwester, ...



**ASSISTENZ:**  
**Steffi Bodenloher**  
 Yogalehrerin

## ANMELDUNG UND VERANSTALTUNGORT



Kongregation der Schwestern vom  
 Göttlichen Erlöser  
 (Niederbronner Schwestern)  
 Provinz Deutschland KdöR  
 Kloster St. Josef  
 Exerzitien-, Tagungs- und Gästehaus

Wildbad 1  
 92318 Neumarkt  
 Telefon: (09181) 4500-5075  
 Fax: (09181) 4500-5555  
 E-Mail: info@kloster-erleben.de  
 Internet: www.st-josef-neumarkt.de



SCHWESTERN  
 VOM GÖTTLICHEN ERLÖSER  
 (NIEDERBRONNER SCHWESTERN)

**Kloster St. Josef**  
 Neumarkt i.d.OPf.

## ANMELDUNG:

„Rückzug mit Yoga im Kloster  
 - an einem Wochenende“  
 vom .....

*per Fax, Mail oder per Post möglich.*



### Leistungen der Wochenendseminare:

- Kursgebühren
- 1 bzw. 2 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer
- Vollpension während des gesamten Aufenthaltes
- 1 Nachmittagskaffee am Samstag
- Yoga Stunden
- Benutzung der klostereigenen Yogamatten und Decken

Vorname, Name: .....  
 Straße: .....  
 PLZ, Ort: .....  
 Telefon: .....  
 E-Mail: .....

.....  
*Unterschrift*

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung bis 6 Wochen vor der  
 Veranstaltung



**RÜCKZUG MIT YOGA IM KLOSTER  
 AN EINEM WOCHENENDE 2022/23**

**KLOSTER ERLEBEN  
 NATUR ERLEBEN  
 YOGA ERLEBEN**

*bringen Sie bitte nach Möglichkeit eigene Yoga-  
 Matten und bequeme Kleidung mit*

Teilnehmerzahl: mindestens 10 Teilnehmer

Die Kursgebühren erstatten auf Antrag zum Teil die Krankenkassen. Die Kursleitung und Assistenz sind in der Zentralen Prüfstelle Kommission zugelassen.

## YOGA-WOCHENENDE MIT EINER ÜBERNACHTUNG

TERMINE 2022:  
03. Dezember bis 04. Dezember 2022

TERMINE 2023:  
02. Dezember bis 03. Dezember 2023

Beginn: 09.00 Uhr - Ende: 14.00 Uhr

2022: 186,50 € pro Person im Einzel- oder Doppelzimmer Komfort (ohne ÜN 149,50€)

2023: 190,00 € pro Person im Einzel- oder Doppelzimmer Komfort (ohne ÜN 153,00€)

## YOGA-WOCHENENDE MIT ZWEI ÜBERNACHTUNGEN

TERMINE 2023: 21. Juli bis 23. Juli 2023  
*Anmeldung bis 08. Juni 2023 erbeten*

Beginn: 18.00 Uhr - Ende: 14.00 Uhr

260,00 € pro Person im Einzel- oder Doppelzimmer Komfort (ohne ÜN 186,00€)

*Bitte beachten Sie, dass ein Aufpreis bei Einzelbelegung im Doppelzimmer erhoben wird.*

## YOGA UND ACHTSAMKEIT - INNERE RUHE & AUSGEGLEICHENHEIT FINDEN

In Zeiten großer Ruhelosigkeit und Hektik steigt in uns allen die Sehnsucht nach innerer Einkehr und Ruhe sowie einem bewussteren Leben und Ausgeglichenheit und Sinn.

*Das Seminar ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.*

TERMINE 2023:  
28. April bis 30. April 2023  
*Anmeldung bis 17. März 2023 erbeten*

6. Oktober bis 8. Oktober 2023  
*Anmeldung bis 01. September 2023 erbeten*

Beginn: 18.00 Uhr - Ende: 14.00 Uhr

260,00 € pro Person im Einzel- oder Doppelzimmer Komfort (ohne ÜN 186,00€)



An diesen Wochenenden werden wir in der ruhigen, erholsamen Atmosphäre des Klosters mit Yoga, Entspannung und Meditation eine ganz besondere Zeit mit uns selbst erleben, tief Luft holen und loslassen vom Alltag. Mit den Übungen aus dem Hatha Yoga, bewussten Atmen und Meditation gewinnen wir Freude an der körperlichen und geistigen Bewegung sowie die eigene innere Stille und Kraft. Wir können neue Kraft schöpfen, zu uns finden und auftanken für die Zeit danach.

