

Das besondere Wochenende

YOGA

# Yoga & Stille im Kloster – Timeout statt Burnout

**Termin für deine Auszeit um neue Kraft zu tanken:**

**28. bis 30. Juni 2019 (Fr. 14.00 Uhr bis So. 14.00 Uhr)**

**Angebot: Übernachtung, Halbpension, 2 x täglich Yoga für 290,00 Euro**

(Bei Anmeldung erhalten sie die genauen Informationen zur Anfahrt zum Kloster.)

Ist ihr Alltag stark fordernd? Sehnen Sie sich nach einer Auszeit?

Kommen Sie mit mir ins Kloster und gönnen Sie sich eine Auszeit. Tanken Sie Kraft und profitieren Sie von Jahrtausende altem Wissen der Yogis und der Mönche. Tun Sie etwas für Körper, Geist und Seele.

### Mein Angebot:

Yoga: lösen von Blockaden und Spannungen · Meditation: zur Stille kommen · Yogische Betrachtungen

Spaziergänge: Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele · Neue Perspektiven zu gewählten Themen

Nette Begegnungen und Tipps für einen gelassenen Alltag · Einfache und gute Mahlzeiten



### Benediktinerabtei St. Mauritius

Gegründet wurde das Kloster wohl in den 740er Jahren (traditionell: 731) von Bayernherzog Odilo (gest. 748). Das Kloster leistete fruchtbarste Kultivierungsarbeit in den Bayer- und Böhmerwald hinein und wurde ein Hauptstützpunkt der deutschen und christlichen Kultur in der Ostmark.

Unser Gäste- und Tagungshaus befindet sich im Herzen der Klosteranlage zwischen zwei großen grünen Innenhöfen, umrahmt von der altherwürdigen Basilika, dem Prälatertrakt und der byzantinischen Kirche.

Wir bieten Ihnen ein besonderes Ambiente für Ihre besonderen Yogatage.

**Informationen:** Yogastudio Margit Schaller  
Hauptstraße 5 · 82223 Eichenau · Telefon 08141-7483  
info@yoga-augenblicke.de · www.yoga-augenblicke.de

**Laufende Kurse:** Dienstag, 18.15–19.45 Uhr u. 20.00–21.30 Uhr, Mittwoch, 19.00–20.00 Uhr, Donnerstag 12.30–13.30 Uhr. **Verschiedene Workshops:** Mittwoch, 17.45 Uhr.  
**Klangmassage** (Einzeltermine). Anmeldung erforderlich, Einstieg jederzeit möglich.

Weitere  
Informationen  
finden Sie auf meiner  
Internetseite.

