

Das besondere Wochenende

YOGA

# Yoga & Stille im Kloster – Timeout statt Burnout

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

**20. bis 22. März 2020**

**(Fr. 14.00 Uhr bis So. 14.00 Uhr)**

**Angebot: Übernachtung mit Frühstück, Nachmittag Tee/Kuchen, 2 x täglich Yoga für 260,00 Euro**

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 zu gewählten Themen: Neue Perspektiven • Spaziergänge: Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele  
Nette Begegnungen und Tipps für einen gelassenen Alltag

### Kloster Aldersbach

Das Kloster Aldersbach wurde im Jahre 1146 durch Mönche des oberfränkischen Zisterzienserklosters Ebrach gegründet. Diese übernahmen das Augustiner-Chorherrenstift in Aldersbach St. Peter und errichteten die heutige Klosteranlage. Im 18. Jahrhundert wurde das prunkvolle Kloster durch politischen, wirtschaftlichen und kulturellen Aufschwung geprägt. Wirtschaftlich zählte das Prälatenklöster zu den reichsten im Lande.

Restaurant & Hotel „das asam“ trifft außergewöhnliches Ambiente auf exzellente Küche und freundlichen Service. Wir machen Ihre Veranstaltung zu einem besonderen Event, an das Sie sich immer gerne erinnern werden.

Gastfreundschaft. Ruhe. Sein.

Unser Hotel bietet Ihnen Zimmer in modernem Design und traditioneller Gastlichkeit. Alle Zimmer sind mit Dusche und WC ausgestattet. Kostenloses WLAN steht im gesamten Hotel zur Verfügung.

**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.

