

Anmeldung
traditionelles Yoga
im Apostolatshaus Hofstetten
14. bis 16. Februar 2025

Apostolatshaus
der Pallottiner

Hofstetten 1

93167 Falkenstein

Tel: 09462/950-0
Fax: 09462/950-75

E-Mail:

exerzitenhaus-hofstetten@pallottiner.org
www.pallottiner-hofstetten.de

Bitte bei Ihrer Anmeldung Verpflegungs-
wünsche bzw. Nahrungsmittelunverträglich-
keiten angeben.

Pensionskosten: 156,00 € Vollpension im EZ
Kursgebühr: 150,00 €

**Traditionelles
Yoga
leicht und mühelos**



***im Apostolatshaus
Hofstetten
bei Falkenstein***

von 14. bis 16.02.2025

Name:.....

Vorname:.....

Straße:.....

PLZ/Wohnort:.....

Tel:.....

Email:.....

Einzelzimmer Doppelzimmer

vegetarisch sonstiges:.....

Ort, Datum:.....

Unterschrift:.....

Im schönen, idyllisch gelegenen Kloster Hofstetten gönnen wir uns gemeinsam eine Auszeit.

Wir praktizieren gemeinsam ursprüngliches Yoga. Dieser ursprüngliche Yoga wird auch Licht-Yoga genannt. Hierbei geht es nicht um eine perfekte äußere Form von Körperübungen, sondern um die Verinnerlichung der Bedeutung des Yoga-Weges...

„Die Belebung unseres inneren Lichts und das Bewusst-SEIN der stetigen Verbindung mit dem Höchsten.“

Dieser Yoga ist leicht und mühelos und für jeden Menschen geeignet. Er kann mit allen „Yoga-Stilen“ vereint werden und schenkt uns Freude, Frieden und Stille.

Wir beginnen den Tag mit dem Sonnengruß und Atemübungen...

... gehen gemeinsam auf eine „Chakren-Wanderung“ ...

... sprechen über die Lebensphilosophie der Yogalehre...

... spüren uns in der abendlichen Yoga-Praxis...

... singen Mantras, reden, lachen...

... und gehen in die Stille...

Bei all diesem Tun, lassen wir uns von der ausgezeichneten Küche des Klosters verwöhnen...

...und lauschen in uns hinein...

Vorläufiger Ablaufplan:

Freitag

ab 14.00 Uhr Zimmervergabe
15.00 Uhr Kaffee / Tee-Pause
15.30 Uhr Seminarbeginn
16.00 - 17.30 Uhr Yoga-Einführung
18.00 Uhr Abendessen
19.30 Uhr freiwilliges Mantra-Singen

Samstag

7.45 Uhr Morgengruß mit Atemübungen
8.30 Uhr Frühstück in Buffetform
10.00-11.30 Uhr Yoga-Philosophie
12.00 Uhr Mittagessen
13.00 Uhr gemeinsame „Chakren- Wanderung“
15.30 Uhr Kaffee / Tee-Pause
16.15-17.45 Uhr Yoga-Praxis
18.00 Uhr Abendessen
freiwilliges gemütliches Beisammensein

Sonntag

7.45 Uhr Morgengruß mit Atemübungen
8.30 Uhr Frühstück in Buffetform
10.00 – 11.30 Uhr abschließende
Gesprächsrunde
12.00 Uhr Mittagessen und Seminarende

Ich freue mich auf Sie,

Sandra Stangl-Schweiger



Verbindliche Anmeldung per E-Mail:
exerzitenhaus-hofstetten@pallottiner.org