

YOGA PRANAYAMA MEDITATION

IM HAUS HERMANNENBERG

in Wiesent (Kreis Regensburg)

03.12. – 05.12.2021

Freitag - Sonntag

mit

CHANTAL LEROY

Berlin

und

REINER BRAUN

Regensburg

Haus Hermannsberg

befindet sich in der Nähe von Wiesent (ca. 25 km von Regensburg) zwischen den Donauauen und dem Bayerischen Wald. Es ist ein Bildungshaus, das von hauptamtlichem Personal zusammen mit Menschen mit Behinderung geführt wird und der Katholischen Jugendfürsorge in Regensburg untersteht.

Mit seinem Zimmerangebot, den Seminarräumen und der herrlichen Umgebung bietet es einen idealen Rahmen, um dort ein Wochenende mit Yoga, Atemübungen und Meditation zu verbringen.

www.haus-hermannsberg.de

KURSABLAUF

Freitag, 03.12.

Ab 14 Uhr Anreise

16:30 – 18:00 Yoga, Asanapraxis

Abendessen

20:00 – 21:00 Einführung in die
Meditationspraxis

Samstag, 04.12.

7:00 – 7:45 Pranayama, Meditation
- optional-

9:15 – 12:00 - Frühstück -
Yoga aktiv

16:00 – 18:00 - Mittagessen/Pause -
Yogaeinheit passiv mit
Einführung in Pranayama

- Abendessen -

Sonntag, 04.12.

7:00 – 7:45 Pranayama, Meditation
-optional-

9:30 – 12:30 Frühstück
Yogaeinheit/Meditation

Mittagessen
Ende/Abreise

Asanas (Körperhaltungen) aktiv und regenerativ , Atemübungen (Pranayama) und Meditation werden die wesentlichen Bestandteile dieser Yogatage sein.

Unser Anliegen ist die Vermittlung der Einheit von Asana-Atem-und Meditationspraxis. Die Kombination mit der intensiven und detaillierten Yogaanleitung und Praxis in der Tradition von B.K.S Iyengar und den Unterweisungen zur Atem-und Meditationspraxis sollen zu (yoga-)reichen Erfahrungen beitragen. Yogapraxis ist erwünscht, es muß aber nicht speziell Marma-oder Iyengar-Yoga sein!!

UNTERBRINGUNG & Essen

Es besteht die Möglichkeit der Unterbringung in Einzel-oder Doppelzimmern, jeweils mit eigenem WC und Dusche. Die hauseigene Küche versorgt uns mit allen Speisen.

KOSTEN gesamt

Kursgebühr incl. Ü/VP
bei Anmeldung bis

01.11.	EZ	335,00 Euro
	DZ	315,00 Euro
danach		360,00 Euro
		340,00 Euro

Buchung einzelner Tage auf Anfrage!

ANMELDUNG

Anmeldung bitte telefonisch oder per Email unter manuelafeulner@web.de
mobil 01577-2064683 Manuela
Die Platzzahl ist begrenzt und es wird bei Anmeldung um eine Anzahlung in Höhe von 100 Euro gebeten.

Bei Rücktritt vor dem 15.11.21 wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 60 Euro erhoben. Bei Rücktritt nach genanntem Termin wird eine Ausfallgebühr in Höhe der Anzahlungsgebühr erhoben, sofern keine Ersatzperson gestellt werden kann.

CHANTAL LEROY

ist mit einer Grundausbildung in Marmayoga und als „Senior Iyengar teacher“ eine äußerst erfahrene Yoga-lehrerin. Sie unterrichtet seit über 25 Jahren im In-und Ausland und lebt seit vielen Jahren in Berlin.

www.yogaregensburg.de

REINER BRAUN

absolvierte die 3-jährige Marma-Yoga-Ausbildung und praktiziert Yoga bereits seit den 80iger Jahren. Seit über 25 Jahren Weiterbildungen und Praxis in Iyengar Yoga, Pranayama und Meditation. Er lebt und unterrichtet in Regensburg und Umgebung.

www.braunreiner.de / www.yoga-ananda-regensburg.de