

Yoga Wochenende

24. – 26. November 2023

Liebe Yoga-Freunde,

das nächste **Yoga-Wochenende** findet vom 24. bis 26.11.2023
im **Seminarhaus Knaubenhof**, in Otting/Altmühltal statt.

Visoka va jyotismati (Yogasutra 1.36) Das Besinnen auf das innere Licht

HATHA
YOGA

An diesem Wochenende geben wir uns Raum für Yoga, Pranayama und Meditation. Im Mittelpunkt wird das Herzzentrum sein, ein innerer Ort der Klarheit, der traditionell als Ort des inneren Lichtes gesehen wird.

Es erwartet uns ein sehr gemütliches Seminarhaus mit liebevoll zubereiteter **vegetarischer Vollwertkost**. Nähere Infos findet Ihr unter: www.knaubenhof.de

Ich freue mich sehr, dass an diesem Wochenende auch wieder **meine Schwester Christine Feyler** dabei sein wird. Sie wird mit ihrer Anleitung von **fließenden Yoga-Sequenzen (Vinyasa Yoga)** unsere Yogapraxis bereichern.

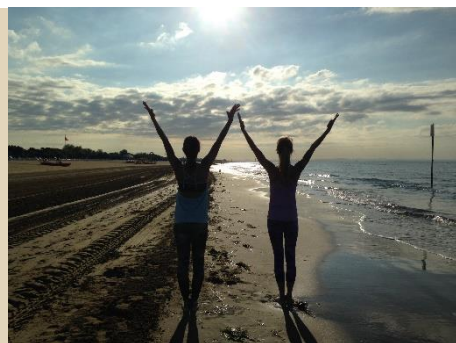
Während des Seminars zwischen den Yoga-Einheiten, haben die TeilnehmerInnen voraussichtlich auch wieder die Möglichkeit, eine **Heilbehandlung** bei **Matthias Brenner** zu buchen und zu genießen.

Die Anmeldung zum Seminar bitte bei mir unter info@yoga-silvia-bratenstein.de oder telefonisch unter: 0170 7844777. Die Seminargebühr beträgt 190 Euro (Studierendenermäßigung 160 Euro). Die Buchung der Zimmer erfolgt direkt beim Seminarhaus, info@knaubenhof.de oder telefonisch unter: 090928234. Bitte auch den Hinweis über Stornogebühren beachten.

Namastè

Bei Fragen stehen wir euch gerne zur Verfügung.
Wir freuen uns sehr auf ein intensives und wohltuendes Yoga-Wochenende mit Euch!

Silvia & Christine



Alle aktuellen Termine und Links unter www.yoga-silvia-bratenstein.de

Bankverbindung: Commerzbank Nürnberg
IBAN: DE95760400610556400000
BIC: COBADEFFXXX

Silvia Bratenstein Yogalehrerin (SKA) & Dipl. Sozialpädagogin
Hiltpoltsteiner Str. 56 · 90411 Nürnberg · Telefon: 0170 7844777
info@yoga-silvia-bratenstein.de · www.yoga-silvia-bratenstein.de