

# YOGA + MEDITATION

2018

## IM KLOSTER KOSTENZ

im Bayerischen Wald

**30.11. – 02.12.2018**  
**Freitag      Sonntag**

mit

**CHANTAL LEROY**

und

**REINER BRAUN**



## DAS KLOSTER

Es befindet sich in der Nähe von St.Englmar inmitten des Bayerischen Waldes.

Mit seiner Ausstattung und seiner einzigartigen Lage bietet es einen idealen Rahmen, um dort einige Tage mit Yoga, Meditation und in Entspannung zu verbringen.

Kloster Kostenz, Tagungs-und Erholungshaus, 94366 Perasdorf  
[www.kloster-kostenz.de](http://www.kloster-kostenz.de)

## UNTERBRINGUNG

Es besteht die Möglichkeit der Unterbringung in Einzel-oder Doppelzimmern, jeweils mit eigenem WC und Dusche.

Das Kloster hat ein eigenes Restaurant (die Küche befindet sich ebenfalls im Kloster) und bietet leckeres Essen am Buffet.

Einzigartig ist das große Hallenbad und die kleine, feine Saunalandschaft.

## KURSABLAUF

Anschl. Zeit zur freien Verfügung, Sauna, Schwimmen, Relaxen, gemütliche Runde

### **Sonntag, 02.12.**

7:00 – 8:00 Pranayama, Meditation

8:00 Frühstück

9:15 – 12:15 Yogaeinheit

12:30 Mittagessen/Kaffee

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 (Chantal) und den Unterweisungen zur Atem- und Meditationspraxis (Reiner) sollen auch in

diesem Jahr wieder zu (yoga-)reichen Erfahrungen beitragen.

Yogaerfahrung ist erwünscht, es muß aber nicht speziell Marma- oder Iyengar-Yoga sein!!

## KOSTEN

### **Kursgebühr**

bei Anmeldung bis

30.10. **155,00** Euro

danach **175,00** Euro

Zusätzlich zur Kursgebühr sind für **Unterkunft und Vollpension**

im Einzelzimmer 71,00 Euro

im Doppelzimmer 70,00 Euro

(Preis pro Nacht/Person)

vor Ort an der Rezeption zu entrichten.

Die Kursgebühr wird eventuell auf Anfrage von der jeweiligen Krankenkasse erstattet.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist möglich, bitte ebenfalls nachfragen!!

### **Freitag, 30.11.**

Ab 14 Uhr Anreise

16:30 – 18:00 Yoga, Asanapraxis

Abendessen

20:00 – 21:30 Einführung in die Meditationspraxis

### **Samstag, 01.12.**

7:00 – 8:00 Pranayama, Meditation

Frühstück

9:15 – 12:15 Yogaeinheit aktiv

Mittagessen

16:00 – 18:30 Yogaeinheit passiv mit Pranayama und Meditation

Abendessen

## ANMELDUNG

Anmeldung bitte telefonisch oder per Email unter

[manuelafeulner@web.de](mailto:manuelafeulner@web.de)

Mobil 01577-2064683 Manuela

Die Platzzahl ist begrenzt. Deshalb bitten wir nach bestätigter Anmeldung um Überweisung der Kursgebühr. Die Kontoverbindung wird mit der Bestätigung mitgeteilt.

Bei Rücktritt vor dem 15.11.18 wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30 Euro erhoben.

Bei Rücktritt nach dem 15.11.2018 wird eine Ausfallgebühr in Höhe von 80 Euro erhoben, sofern keine Ersatzperson gestellt werden kann.

Auch heuer gibt es wieder eine neue Kombination der Unterrichtenden! In diesem Seminar werden Chantal und Reiner versuchen, die Harmonie von Yoga und Meditation zu vermitteln!

### CHANTAL LEROY, Berlin

ist mit ihrer Grundausbildung in Marmayoga und als „Senior Iyengar teacher“ eine sehr erfahrene Yogalehrerin. Sie unterrichtet seit über 20 Jahren. Früher wohnhaft in Regensburg, lebt sie seit einigen Jahren in Berlin. Regelmäßig nimmt sie am „teacher training“ am Iyengar-Institut in Puna teil, unterrichtet in Berlin, Regensburg und gibt Workshops in Tschechien und Italien.

Mehr zur Person unter [www.yogaregensburg.de](http://www.yogaregensburg.de)

### REINER BRAUN, Regensburg

absolvierte von 1994-1997 die 3-jährige Marma-Yoga-Ausbildung in München, Yogapraxis bereits seit den 80iger Jahren. Unterrichtet seit über 20 Jahren in Regensburg und Umgebung. Er ist in ständiger Weiterbildung und Praxis in Iyengar Yoga mit Aufenthalt am Iyengar-Institute in Puna.

Seit vielen Jahren Meditations- und

Pranayamapraxis und regelmäßigen Retreats in verschiedenen buddhistischen Zentren.

[www.braunreiner.de](http://www.braunreiner.de)

[www.yoga-ananda-regensburg.de](http://www.yoga-ananda-regensburg.de)