

# Yoga und Meditation im Kloster Schöntal

Vom 10. Mai 2020 bis 12. Mai 2020



**Mal alles hinter sich lassen...**

.....und in einem Ort der Stille die Seele baumeln lassen.

In einem Ort, der Begegnung und Besinnung möglich macht  
und dir Entspannung und Regeneration schenkt jenseits der Alltagshektik.

## **Inhalte:**

- **Sonnengruß am Morgen**
- **Yin Yoga (Yoga zum Loslassen und zum Beruhigen des Nervensystems)**
- **Hatha Yoga mit Tiefenentspannung**
- **Meditation, Meditation in Bewegung, Gehmeditation, Chakrameditation**
- **Mantra Singen**
- **Mondgruß am Abend**

**Die Plätze sind limitiert. Bitte schnell anmelden.**

**Anmeldeschluß ist der 31. Dezember 2019**

**Anmeldung und weitere Informationen: Joanna Kronenberg**

**E-Mail: [info@joanna-yoga.de](mailto:info@joanna-yoga.de) oder Mobil: 0163 874 8021**