



**NAMAHA**

*Raum für Yoga und mehr*

*Innere Kraft und Klarheit  
für den Alltag  
Liebevoller und  
achtsamer Umgang  
mit uns und unserem  
Körper*

**Fällt dieses Jahr leider aus!**

## **Yoga im Frühling**

Kloster Bernstein vom 20.- 22. März 2020  
ein Wochenende zum Kraftschöpfen

Ganzheitliche Stärkung von Körper, Geist und Seele durch Yoga bei Frühlingsbeginn! Wir werden im Haus und in der erwachenden Natur (mit Walking) üben. Zwischendurch ist Zeit für Erholung, Gespräche, Tanzen, eine kleine Wanderung in der idyllischen Umgebung ...

Beginn: Freitag 18:30 Uhr mit dem Abendessen (Anreise ab 17:30 möglich)

Ende: Sonntagmittag ca. 14:00

Yoga-Anleitung: Monika Schrezenmeir

Bitte bequeme, warme Kleidung, Socken, Yogamatte, Decke, festes Kissen mitbringen, für Yoga und Walken witterungsgerechte Kleidung und feste Schuhe einpacken!

Komplettpreis 240 € (Kursgebühr 130 €, Unterkunft mit Vollpension DZ 110 Euro)

!! **bis 20.12. 2019 Frühbucherrabatt 210 Euro** !!

Überweisung der Hälfte der Kosten bei Anmeldung, die zweite Hälfte bis spätestens 1. März 2020 an Monika Schrezenmeir, Postbank, IBAN: DE54 2001 0020 0514 6792 09, BIC: PBNKDEFF

Info und Anmeldung: **Yoga-Studio Namaha**, Monika Schrezenmeir  
Cottbuser Weg 22, 72108 Rottenburg

Tel. 07472-23535, Email: [yoga@namaha.info](mailto:yoga@namaha.info) WEB: [www.namaha.info](http://www.namaha.info)

### **Anreise**

Adresse: Familie Kraft, Hofgut Bernstein, 72172 Sulz am Neckar, Tel. 07454-8314

Von Norden: Über BAB Stuttgart - Singen bis Ausfahrt Empfingen. Weiter in Richtung Haigerloch über Weildorf, Gruol, Richtung Heiligenzimmern. Von Heiligenzimmern Abzweigung rechts nach Bernstein der Beschilderung folgen.

Von Süden: Über BAB Singen - Stuttgart bis Ausfahrt Sulz, nach der Ausfahrt links Richtung Balingen. Nach etwa 6,5 km zweimal (kurz hintereinander) links in Richtung Haigerloch/Heiligenzimmern abbiegen. In Heiligenzimmern nach etwa 1,5 km ab Ortstafel Abzweigung nach links Richtung Bernstein der Beschilderung folgen.

Mitfahrgelegenheiten selber organisieren bzw. sich beim Yogastudio melden!

Wer erst später anreisen kann, bitte Bescheid geben.