



19.06. - 21.06.2026



im beschaulichen Chiemgau  
**YOGAAUSZEIT**



# **Die Geheimnisse des Yoga**

## **Einblicke in Nathamuni's Yoga Rahasya, Teil 2, die Bandha-s**

In der Yoga Rahasya heißt es: Die, die die geheimen Aspekte der Bandha-s nicht klar kennen, werden nicht den vollen Nutzen der Atemübungen, Pranayama, haben, selbst wenn sie regelmäßig praktizieren. Ganz sanft werden wir uns diesen kraftvollen Übungen annähern. Und die ursprüngliche Natur rund um das Seminarhaus Herberge bietet uns zum Ausgleich sowohl Raum für Bewegung als auch für Entspannen und „Einfach nur Da-Sein“.

### **Termin und Preis:**

**19.06. – 21.06.2026**

**200 € pro Person für das Seminar  
zuzüglich Übernachtung und vegetarischer Vollpension  
ab 82 € pro Person/Tag im Zweibettzimmer und 96 €  
pro Person/Tag im Einzelzimmer.**

Anzahlung pro Person 50 €.

Die Anreise ist nicht im Preis enthalten.

Mindestteilnehmerzahl:

10 Personen



**Anmeldung:**  
Gabriele Brückner  
[gabriele@brueckner-yoga.de](mailto:gabriele@brueckner-yoga.de)  
Mobil 0160 914 310 80  
[www.brueckner-yoga.de](http://www.brueckner-yoga.de)