



## Pranayama und Mantra, die subtilen Werkzeuge des Yoga

Ein Wochenende werden wir uns neben den Körperübungen des Yoga besonders auf die Feinheit der Atemtechniken einlassen und die energetisierende Wirkung der Mantras erspüren, die uns helfen in die Stille der Meditation einzutauchen.

Die ursprüngliche Natur rund um das Seminarhaus Herberge in Unteröd bietet uns sowohl Raum für Bewegung als auch fürs „Einfach nur Sein“.

### Termin und Preis:

**29.03. – 31.03.2025**

180 € 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)