



**Maud Friese**

Diplom-Sportlehrerin  
Sport- und Bewegungstherapeutin DVGS  
Yogalehrerin BDY/EYU  
Im Gewerbegebiet 5, 91093 Heßdorf  
Telefon: 09135/ 73 66 85  
Mobil: 0175/ 9 76 06 72  
mail@yoga-kleinod.de  
[www.yoga-kleinod.de](http://www.yoga-kleinod.de)



**YOGA-ERLEBNIS-WOCHENENDE IM KLOSTER KONSTENZ**

ABFAHRT: DONNERSTAG, 17.Mai 2012 VORMITTAGS

RÜCKKEHR: SONNTAG, 20.Mai 2012 NACHMITTAGS

**PROGRAMM:**

Einmal richtig ausspannen. Yoga üben und erleben. Zu sich finden, einfach mal zur Ruhe kommen. Am Vor- und Nachmittag werden je 2 Stunden Yoga angeboten. Der Unterricht wird nach der Tradition des „Yoga der Energie“ gestaltet. Bekannte Asanas aus dem Hatha-Yoga sind Inhalt des Übens, aber auch Atemübungen, Meditationen und Entspannungssequenzen bereichern die Stunden. Am Abend besteht die Möglichkeit wertvolle Tipps in jeder Schwimmtechnik (im hauseigenen Schwimmbad) zu bekommen. Die ruhige Umgebung des Klosters unterstützt eine innere Einkehr.

KOMPLETTPREIS: 400,- Euro  
Mindestteilnehmerzahl: 12

Im Preis enthalten sind Übernachtung im EZ mit Vollpension, Yoga- und Schwimmunterricht sowie Wellnessangebot. Für die Anfahrt bilden wir Fahrgemeinschaften.

Anmeldung und eine Anzahlung in Höhe von 100,- Euro bitte bis **20.01.2012**.

Sparkasse Höchststadt/Aisch, Kt.430 904 102, BLZ 763 515 60

**Eine Rückzahlung der Anzahlung ist bis 4 Wochen vor Beginn möglich, oder bei Nachrücken eines Teilnehmers.**

---

An Yoga-Kleinod, Im Gewerbegebiet 5, 91093 Heßdorf

**ANMELDUNG**

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Yoga-Erlebnis-Wochenende mit Maud Friese am 17.5. bis 20.5.2012 an.

Name:.....  
Adresse:.....  
Telefon:.....  
E-Mail:.....

.....,den .....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift