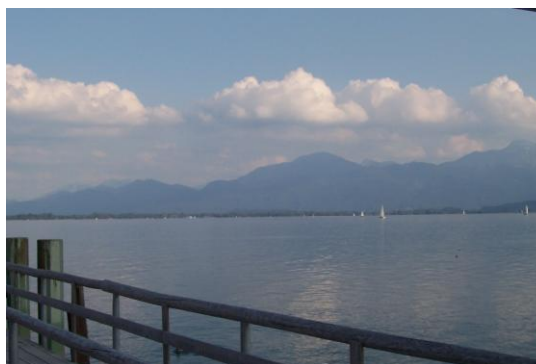


## Yoga Wochenendseminar in Gstadt am Chiemsee

Freitag bis Sonntag  
29. Juni – 1. Juli 2012



### Yoga, den Weg der Bewusstwerdung beschreiten... ein Wochenendseminar mit Beate Friedlmeier

Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, den Weg der Bewusstwerdung zu beschreiten! In diesem Wochenendseminar haben sie die Möglichkeit fern des Alltags in einer der schönsten Gegenden Bayerns ein besonderes Yogawochenende mit Ayurvedischer Küche im Rapphof zu verbringen. Yoga ist nicht nur ein spiritueller Weg des Ostens, Yoga ist die Essenz geistiger Entwicklungsmöglichkeiten, die sich wunderbar mit den religiösen Wurzeln des Westens verbinden lassen. An diesem Wochenende werden Themen behandelt wie z.B. Abschnitte aus dem A.T., N.T., deren Deutung in Verbindung mit dem östlichen Weg, Meditationstechniken, Hatha Yoga Übungen, mystische Symbole, unterschiedlichste geistige Wege.

#### Programmablauf:

**Freitag:** Anreise mit eigenem Pkw (ca. 16.00 Uhr)

Hatha Yoga und Exerzitium

Kleines Abendessen

**Samstag:** (ca. 7.30 Uhr bis 14.00 Uhr)

Hatha Yoga, anschließend Gespräche über geistige Themen, Meditation, Fragestunde zum Exerzitium,

Ayurvedisches Mittagessen

Zeit zur freien Verfügung

Einführung und praktische Meditation (ca. 19.00 bis 20.00 Uhr)

**Sonntag:**(ca. 7.30 bis 14.00 Uhr)

Meditation, Hatha Yoga, anschließend Gespräche über geistige Themen, Fragestunde

Ayurvedisches Mittagessen

Abreise ca. 14.00 Uhr

Seminar- und Kursgebühr 150 € inkl. Verpflegung (leichtes Abendessen freitags, Frühstücksbüffet und Ayurvedisches Mittagessen samstags und sonntags), Übernachtungskosten ca. 50 €. Die Kosten sind am Anreisetag bar zu bezahlen.

**Anfahrtshinweis:** *Trostberg-Seebruck-Gstadt, Ortsanfang Gstadt links Anlegestelle, hier schräg gegenüber ist der Seminarraum im Rückgebäude des Rapphof, Seeplatz 4*

Seminarleitung und Veranstalter: Beate Friedlmeier, ausgebildet an der Yogaschule Yesudian-Haich  
Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8 Personen. Es wird um frühzeitige Anmeldung gebeten.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken und Matte

**Anmeldeschluss:** 20. Juni 2012

Volkshochschule Trostberg e. V.  
Heinrich-Braun-Straße 6  
83308 Trostberg  
Telefon 08621 64939-0  
Fax 08621 64939-20  
E-Mail: [anmeldung@vhs-trostberg.de](mailto:anmeldung@vhs-trostberg.de)  
[www.vhs-trostberg.de](http://www.vhs-trostberg.de)

Die **vhs**  
Volkshochschulen

The logo for Volkshochschulen (vhs) consists of the letters 'vhs' in a bold, blue, sans-serif font. To the right of the letters is a stylized arrow pointing to the right, composed of several parallel lines in various colors (red, orange, yellow, green, blue, purple) that create a sense of motion and direction.



Volkshochschule Trostberg e. V.  
Heinrich-Braun-Str. 6  
83308 Trostberg  
[www.vhs-trostberg.de](http://www.vhs-trostberg.de)

## Yoga Wochenendseminar in Gstadt am Chiemsee

29. Juni bis 1. Juli 2012

### Anmeldung S7739M

Hiermit melde ich (melden wir) uns verbindlich an

1. Name, Vorname \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ PLZ Ort \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

Mit meiner Unterschrift erkenne ich (erkennen wir) die Vertrags/Rücktrittbedingungen als verbindlich an. Von deren Wortlaut habe ich (haben wir) Kenntnis genommen.

Ort/Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

*bitte abtrennen ✂*.....

2. Name, Vorname \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ PLZ Ort \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

Mit meiner Unterschrift erkenne ich (erkennen wir) die Vertrags/Rücktrittbedingungen als verbindlich an. Von deren Wortlaut habe ich (haben wir) Kenntnis genommen.

Ort/Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_