## Nächste Kurse von Gabriele Math-Beims

### Yoga und Meditation

Kurse mit Übernachtung

Dieses Seminar richtet sich an alle Frauen, die gerne achtsam Yoga praktizieren, gerne meditieren, die Kraft tanken wollen und eine unbeschwerte Zeit in Gemeinschaft erleben möchten. Wir üben uns in Achtsamkeit für unsere Bedürfnisse, erfahren Entspannung. Durch die innere Ruhe wird uns wieder bewusst, was wir wirklich brauchen. Gemeinsam werden wir unbeschwerte Tage erleben und ein Stück heitere Gelassenheit mit nach Hause nehmen.

**Beginn:** 22.05.2026 **Ende:** 24.05.2026

**Adresse**

Bildungshaus St. Martin Kloster Bernried
Klosterhof 8
82347 Bernried