



05. – 08. März 2026

Yoga und Feel Flow Fade

*Resilienz und innerer Frieden –
in der eigenen Hand*

- ✓ **Lerne Feel-Flow-Fade kennen und anwenden**
- ✓ **Praktiziere Anusara®inspired Yoga**
- ✓ **Genieße wohltuende Meditationen**
- ✓ **Sei in einer herzlichen Gemeinschaft**
- ✓ **Verbringe 2 Nächte in einem schönen Kloster**



ANMELDUNG UNTER:
WWW.FRIEDENS-YOGA-AKADEMIE.DE

Yoga & Feel Flow Fade. – Kultiviere echten Frieden in dir.



Preis für 4 Tage / 3 Nächte

3 Übernachtungen im Kloster im EZ
incl. VP: 288,00 €

zuzüglich:

4 Tage Yoga-Paket: 340,00 €.

Wir widmen uns täglich mindestens drei Stunden dem Anusara® Inspired Yoga, verbinden Bewegung, Atmung und Bewusstsein – und vertiefen die tantrische Praxis von Feel-Flow-Fade, dem Weg zu innerer Balance, Stärke und Frieden.

Eingebettet in die stille, zugleich kraftvolle Atmosphäre des Klosters entfalten sich Momente echter Präsenz, berührende Meditationen und ein lebendiges Miteinander. Gemeinsam erschaffen wir einen Raum für Inspiration, Herzöffnung und tiefes Wohlbefinden – ein Wochenende, das nachklingt.



Zeitraum

05. – 08.03.2026



Ort

Kloster Vinnenberg Münster



max. TeilnehmerInnen

11



Kathrin Rottmann
Anusara® Inspired Yoga

Ablaufplan

Donnerstag	15 Uhr	Einstimmung / Yoga
	18 Uhr	Abendessen
Freitag und Samstag	07 Uhr	Morgenpraxis und Meditation
	08 Uhr	Frühstück
	10 Uhr	Yoga
	12 Uhr	Mittagessen
	15 Uhr	Yoga, Philosophie, gemeinsamer Austausch
	18 Uhr	Abendessen / Abendprogramm auf Wunsch
Sonntag	07 Uhr	Morgenpraxis und Meditation
	08 Uhr	Frühstück
	10 Uhr	Yoga / Meditation
	12 Uhr	Ausklang / Mittagessen und Abreise

ANMELDUNG UNTER:
WWW.FRIEDENS-YOGA-AKADEMIE.DE