Kursgebühren

Kursgebühr	195,00 Euro

Die Kursgebühr ist Krankenkassen förderfähig.
Sie erhalten eine Bescheinigung über die Kursteilnahme.

Übernachtung und Verpflegung

im Einzelzimmer	163,00 Euro
im Doppelzimmer	149,00 Euro
Tagesgast	79,00 Euro

Anzahlung Haus der Begegnung

Wir bestätigen den Eingang Ihrer **verbindlichen** Anmeldung per E-Mail. Ihre **Anzahlung von 45,00 Euro** erwarten wir innerhalb von 10 Tagen auf folgendem Bankkonto:
Kloster St. Dominikus Strahlfeld
Sparkasse Roding
IBAN DE80 7425 1020 0052 1492 00
Bitte vergessen Sie nicht, die Kursnummer anzugeben. Bei Rücktritt oder Umbuchung werden 20,00 Euro von der Anzahlungsgebühr einbehalten.
Bei kurzfristiger Absage (in der Woche vor Kursbeginn) wird die Anzahlung nicht zurückerstattet.

Kursgebühr Frau Bodenloher

Die Kursgebühr von **195,00 Euro** leisten Sie vor Kursbeginn in bar an die Kursleitung.
Die Kursgebühr wird von den meisten Krankenkassen zurück erstattet.

Anreise

Mit dem PKW
Von Nürnberg A6, von Weiden A93:
Ausfahrt Schwandorf auf die B85 Richtung Cham, Abfahrt Neubäu, in Neubäu links abbiegen in Richtung Strahlfeld oder auf Höhe Roding Abfahrt Mitterdorf und dann links Richtung Stamsried/Strahlfeld.

Von München A93 (Regensburg/Weiden):
In Regensburg nach dem Pfaffensteiner Tunnel in Richtung Cham B16 abbiegen. Auf Höhe Roding, Abfahrt Mitterdorf und dann links Richtung Stamsried/Strahlfeld.

Parkplatz: Hofmarkstraße 14a – 93426 Roding.

Mit der Bahn
von Nürnberg Richtung Furth im Wald bis Bahnhof Roding.

Von Süden
über Schwandorf Richtung Furth im Wald bis Bahnhof Roding.

Selfcare-Retreat

Eine kleine Sommerpause

14. - 16. August 2026, *SB 04*

Tage ganz für dich

04. - 06. Dezember 2026, *SB 05*

Einladung

Unsere Tage sind gefüllt mit Informationen, Bildern, Aufgaben, Dinge, die wir meinen erfüllen zu müssen und dem Gefühl, dass es nicht anders geht.

Wir sind zu sehr im Kopf, im Denken. Die Harmonie zwischen Körper und Geist und auch unserer Seele gerät in eine Schräglage. Die Balance zwischen Kopf und Körper wieder in Einklang zu bringen ist Ziel dieses Kurses.

Oft können wir innere Ruhe und Balance erst wieder erfahren, wenn wir das Tempo im Außen verlangsamen. Wenn wieder Raum da ist den wir wahrnehmen, in dem wir uns selbst wahrnehmen, spüren und auch zuhören können.

Dieser Raum ist in uns, wir brauchen uns nur niederlassen, er ist jedem von uns mitgegeben.

Yoga, Meditation und Achtsamkeit sind wundervolle Wege um dort hinzu gelangen.

Ich lade dich ein, dich selbst in den Mittelpunkt zu stellen und dich auf eine Praxis einzulassen, die Körper, Atem, Gefühl und Vision gleichermaßen anspricht.

„Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen“

Guy de Maupassant

Programminhalte

Freitag
17:00 Uhr Kennenlernen
18:00 Uhr Abendessen
19:00 - 21:00 Uhr Lass es ruhig angehen, Yoga: Ankommen und loslassen, Meditation: Slow Down

Samstag
09:00 - 12:00 Uhr Yoga
12:15 - 14:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen
danach eine kleine Pause für dich... nach dem Mittagessen kannst du dir Zeit für dich nehmen. Vielleicht möchtest du mittags eine Runde spazieren gehen oder halte alternativ ein kurzes Mittagsschläfchen. Hör einfach in dich hinein und schau, wonach dir ist.
14:00 - 18:00 Uhr Yoga

Sonntag
9:00 - 12:00 Uhr Yoga-Meditation-Pranayama
Innere Stabilität und Balance
12:15 Uhr Mittagessen

Mitzubringen:

Falls vorhanden bitte Yogamatte und Decke mitbringen, wer möchte auch ein Meditationskissen.

Für die Gehmeditation im Freien bitte wetterfeste Kleidung einpacken.

Kursleitung

Stephanie Bodenloher
Yogalehrerin

Termin

14. - 16.08.2026, SB 04

04. - 06.12.2026, SB 05

Freitag, 17:00 Uhr bis

Sonntag, 13:00 Uhr

Anreise gerne bereits ab 16:00 Uhr

Adresse und Kontakt

Haus der Begegnung
Kloster St. Dominikus Strahlfeld
Hofmarkstraße 14 a
93426 Roding-Strahlfeld
Telefon 09461 / 91 12-0
hdb@kloster-strahlfeld.de
www.hdb-kloster-strahlfeld.de