

Yoga und Alltag

Mit Yoga den Alltag besser gestalten

28. - 30. November 2025 im Kloster Heiligkreuztal
mit Matthias Eisele

Im Alltag sind immer wieder all unsere Kräfte gefordert. Es ist eine Herausforderung körperlich, geistig und seelisch in Balance zu bleiben oder wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Dabei können uns Methoden aus dem Yoga unterstützen.

Dieses Wochenende wollen wir besonders alltagstaugliche Übungen miteinander praktizieren und erforschen was den einzelnen Teilnehmern hilft den Alltag gut zu bewältigen und das Leben genießen zu können.

Freitag	Samstag	Sonntag
	7.00 Uhr Meditation (45´)	7.00 Uhr Meditation (45´)
	8.00 Uhr Frühstück	8.00 Uhr Frühstück
	<i>Zeit zum Träumen, Schwätzen, Tanzen, Schweigen, Ausruhen....</i>	
	10.00 Uhr Yoga (90´)	10.00 Uhr Yoga (90´)
	12.00 Uhr Mittagessen	12.00 Uhr Mittagessen
	<i>Zeit für Spaziergänge, Mittagsschlaf, Lesen, Dichten....</i>	
	16.00 Uhr Workshop (120´)	13.30 Uhr Workshop (90´)
Ab 19 Uhr Anreise	18.00 Uhr Abendessen	15.00 Uhr Abschied
20.30 Uhr Yoga (60´)	20.00 Uhr Yoga (60´)	



Anmeldung:

Hiermit melde ich __ Personen zum Yoga-Wochenende 28. - 30. November 2025 im Kloster Heiligkreuztal verbindlich an. Die Seminargebühren werden mit Anmeldung fällig, spätestens 4 Wochen vor Seminarbeginn.

Name und Vorname

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Telefon, E-Mail-Adresse

Datum und Unterschrift

Preis pro Person (incl. Übernacht., Vollpension, Seminar)

- | | | |
|---------------------------------------|-------------|-------|
| <input type="radio"/> im Doppelzimmer | Kategorie I | II |
| | 320 € | 280 € |
| <input type="radio"/> im Einzelzimmer | Kategorie I | II |
| | 360 € | 320 € |

Zutreffendes bitte ankreuzen, Kategorie umkringeln

Matthias Eisele, Danziger Str. 18, 72072 Tübingen;
07071/639226

KSK Tübingen, IBAN: DE57 6415 0020 0001 1050 14

Bitte Rückseite beachten

Bei Rücktritt oder Nichtteilnahme werden nicht die ganzen Seminargebühren zurückbezahlt. Es kann eine Ersatzperson teilnehmen, ansonsten werden die dem Veranstalter entstehenden Kosten von der Seminargebühr abgezogen. Bei kurzfristiger Absage durch den Teilnehmer, weniger als zwei Wochen vor der Veranstaltung wird die gesamte Seminargebühr einbehalten, falls kein Ersatzteilnehmer gefunden wird.

Bei Stornierung durch den Veranstalter werden die ganzen Seminarkosten wieder zurückerstattet. Bei Erkrankung oder Verhinderung des Veranstalters kann das Seminar oder Teile des Seminars durch eine/n andere/n qualifizierte/n Yogalehrer/in durchgeführt werden.

Änderungen des Programms durch den Veranstalter sind möglich.

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Der Veranstalter haftet nicht für eventuell auftretende Schäden jeglicher Art.

Bitte spätestens vier Wochen vor Seminarbeginn die Seminargebühren überweisen, damit die Anmeldung verbindlich bleibt.

Matthias Eisele	07071/639229
Danziger Str. 18	matthias.eisele@web.de
72072 Tübingen	
Kontoverbindung:	Kreissparkasse Tübingen
	IBAN: DE57 6415 0020 0001 1050 14

Erläuterung zu den Zimmern:

Kategorie I : Diese Zimmer haben eine eigene Dusche und WC
Das Seminar kostet je Person in dieser Kategorie
320 Euro im Doppelzimmer oder 360 Euro im Einzelzimmer.
Es gibt sehr wenige Zimmer in dieser Kategorie.

Kategorie II: Diese Zimmer haben das WC und die Duschen auf der Etage. Ein
Waschbecken ist im Zimmer
Das Seminar kostet je Person in dieser Kategorie
280 Euro im Doppelzimmer oder 320 Euro im Einzelzimmer.

Diese Preise enthalten beide Übernachtungen, 2 mal Frühstück, 2 mal Mittagessen,
1 mal Abendessen und alle Seminareinheiten.

Anmeldung an:

Matthias Eisele
Danziger Str. 18
72070 Tübingen
Tel.: 07071/639226
www.yoga-in-tuebingen.de
matthias.eisele@web.de