

# Namasté ;)



## Yoga-Wochenende zum Thema „Über sich selbst lachen können“

**Ich bin nicht perfekt. Du auch nicht. Wie wunderbar!**

An diesem besonderen Yoga-Wochenende geht es um Leichtigkeit, Selbstannahme und die befreiende Kraft des Humors.

Wir alle kennen diese Momente: Die Balancepose will einfach nicht gelingen, wir verwechseln rechts und links, stolpern über die eigene Matte oder nehmen eine kleine Panne gleich viel zu ernst. Doch was wäre, wenn wir darüber einfach lachen könnten?

Gemeinsam entdecken wir, wie gut es tut, nicht immer alles perfekt machen zu wollen. Mit Yoga, Atem, Meditation, spielerischen Übungen und viel Raum für Humor lernen wir, unseren eigenen kleinen Macken mit mehr liebevoller Selbstironie zu begegnen.

„Auch wirst du natürlich Zeit für dich alleine haben: Lesen, chillen, spazieren, wandern u.v.m. – allein oder mit Gleichgesinnten.“

Unser Yoga-Wochenende findet im Kloster Bezau, im schönen Bregenzerwald, statt.  
([www.imklosterbezau.at](http://www.imklosterbezau.at))

**Beginn: Freitag, den 6. November 2026 16 Uhr**

**Ende: Sonntag, den 8. November 2026 16 Uhr**

---

**Kosten für die Yogaeinheiten pro Person: € 260,-**

Diese Kosten beinhalten:

- Miete Seminarraum
- Yogablöcke/Augensäckle
- Yoga am Morgen
- Ruhiges Yin Yoga am Abend
- Meditation am Abend
- Abendprogramm

## **Kosten im Kloster Bezauf für die Unterbringung und Essen pro Person:**

€ 306,- im Doppelzimmer

€ 323,- im Einzelzimmer

€ 338,- Einzel Person in einem Doppelzimmer

Diese Kosten beinhalten:

- 2x Übernachtung
- 2x Frühstücksbuffet
- 2x 2-gängiges Mittagmenü
- 2x 3-gängiges Abendmenü
- Kaffeepausen mit Obstkorb und frischem Gebäck

## **Begrenzte Teilnehmerzahl!**

### **Zahlungsbedingungen:**

Bei der Anmeldung bekommst du von uns die Bankverbindungen für die Einzahlung.  
Sobald du die Einzahlung getätigt hast, ist deine Teilnahme fixiert.

### **Bei Stornierung gelten folgende Sätze:**

Zimmerstornierungen sind nur in schriftlicher Form gültig.

bis 30 Tage vor Anreise 20% des Gesamtpreises

bis 14 Tage vor Anreise 40 % des Gesamtpreises

bis 7 Tage vor Anreise 70 % des Gesamtpreises

3 Tage vor Anreise bis No Show 100 % des Gesamtpreises

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Stornoversicherung

Jede/r TeilnehmerIn nimmt auf eigenes Risiko am Yoga-Wochenende teil. Für Unfälle und Schadensfälle kann von Seiten der Organisation keinerlei Haftung abgeleitet werden. Wir empfehlen, dass eine private Haftpflicht- und Unfallversicherung zum eigenen Schutz besteht.

### **Anmeldung und Info:**

**Rigmor Denz** mobil.+43(0)664/188 90 85 [rigmor.denz@gmx.at](mailto:rigmor.denz@gmx.at) [www.rigmordenz.com](http://www.rigmordenz.com)

**Patrizia Böhrer** mobil +43(0)699/117 827 16 [info@patriziaboebler.at](mailto:info@patriziaboebler.at) [www.patriziaboebler.at](http://www.patriziaboebler.at)

-----Hier-----abtrennen-----

## **Anmeldung Yoga-Wochenende:**

Name:

Ort:

Straße:

Tel:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift: