

Yoga Wochenende

16.-18. Januar 2026

Liebe Yoga-Freunde,

das nächste **Yoga-Wochenende** findet vom 16. - 18. Januar 2026 im **Seminarhaus Knaubenhof**, in Otting/Altmühltaal statt.



shanti - Seelenruhe und innerer Friede

Zu Beginn des Jahres geben wir uns Raum für Yoga, Pranayama und Stille.

Es erwartet uns ein sehr gemütliches Seminarhaus mit liebevoll zubereiteter **vegetarischer Vollwertkost**. Nähere Infos findet Ihr unter: www.knaubenhof.de

Ich freue mich sehr, dass an diesem Wochenende auch wieder **meine Schwester Christine Feyler** dabei sein wird. Sie wird mit ihrer Anleitung von **fließenden Yoga-Sequenzen (Vinyasa Yoga)** unsere Yogapraxis bereichern.

Während des Seminars zwischen den Yoga-Einheiten haben die TeilnehmerInnen voraussichtlich auch wieder die Möglichkeit, eine **Heilbehandlung** bei **Matthias Brenner** zu buchen und zu genießen.

Die Anmeldung zum Seminar bitte bei mir unter info@yoga-silvia-bratenstein.de oder telefonisch unter: 0170 7844777. Die Seminargebühr beträgt 220 Euro (Studierendenermäßigung 190 Euro). Die Buchung der Zimmer erfolgt direkt beim Seminarhaus, info@knaubenhof.de oder telefonisch unter: 09092 8234. Bitte auch den Hinweis über Stornogebühren beachten.

Namastè

Bei Fragen stehen wir euch gerne zur Verfügung.
Wir freuen uns sehr auf ein intensives und wohltuendes Yoga-Wochenende mit Euch!

Silvia & Christine



Alle aktuellen Termine und Links unter www.yoga-silvia-bratenstein.de

Bankverbindung: Commerzbank Nürnberg
IBAN: DE95 7604 0061 0556 4000 00
BIC: COBADEFFXXX

Silvia Bratenstein Yogalehrerin (SKA) & Dipl. Sozialpädagogin
Hiltpoltsteiner Str. 56 · 90411 Nürnberg · Telefon: 0170 7844777
info@yoga-silvia-bratenstein.de · www.yoga-silvia-bratenstein.de