Dauerangebote auf Anfrage:

„Einkehrtage im Kloster“
„Kloster auf Zeit“
„Freiwilliges Ordensjahr“



Seien Sie uns herzlich willkommen!

Ihre Schwestern vom Kloster St. Marienthal

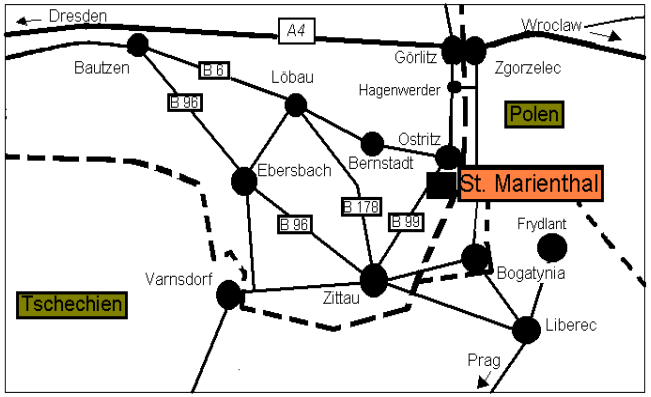
Anmeldung, Leitung und Koordination:

Zisterzienserinnenabtei St. Marienthal
Gästepforte
St. Marienthal 1
02899 Ostritz

Telefon: (03 58 23) 85 64 04
E-Mail: gaestepforte@kloster-marienthal.de
im Web: www.kloster-marienthal.de
und bei

Link zu unseren Kursen und Seminaren:
www.kloster-marienthal.de/veranstaltungen

So erreichen Sie uns:



mit Auto oder Bus

1. Autobahn A 4 über Dresden bis Görlitz, in Görlitz auf die B 99 in Richtung Zittau bis St. Marienthal.
2. Gäste aus Polen nutzen die Grenzübergänge Zgorzelec / Görlitz (A4), Hagenwerder / Radomierzyce oder Bogatynia / Zittau.

mit der Bahn

Bahnfahrt über Dresden oder Berlin bis Bahnhof Görlitz.

1. Weiterfahrt mit dem Linienbus bis Ostritz.

oder

2. Weiterfahrt mit der Bahn bis Bahnhof Krzewina Zgorzelecka / Ostritz.

   Der Bahnhof liegt auf polnischer Seite der Neiße am Grenzübergang Ostritz (*nur für Fußgänger*) und wird von der Lausitzbahn angefahren.

Jahr 2027

Yoga-Wochenenden

Atme dich frei und lass los



Yoga-Wochenende im Juni 2027

Yoga-Auszeit im September 2027

KLOSTERSTIFT
ST.
MARIENTHAL

Yoga-Wochenenden

Atme dich frei und lass los

In 2027 bieten wir 2 unterschiedliche Yoga-Wochenenden bei uns im Kloster St. Marienthal an.

Yoga-Wochenende: 04.06. bis 06.06.2027
Yoga-Auszeit: 17.09. bis 19.09.2027

KONTAKT zur KURSLEITUNG:

SoHam Yoga
Frau Denise Philipp
Telefon: (01 57) 75 16 81 10
E-Mail: info@yoga-soham.de

ANMELDUNG zur TEILNAHME:

Zisterzienserinnenabtei St. Marienthal
Telefon: (03 58 23) 85 64 04
E-Mail: gaestepforte@kloster-marienthal.de
im Web: www.kloster-marienthal.de

KOSTEN pro KURS

365,00 € pro Person und Yoga-Kurs



YOGA-WOCHENENDE

von Freitag, 04.06. bis Sonntag, 06.06.2027

Erlebe in den fast 800 Jahre alten Klostermauern des Zisterzienserklosters und der idyllischen Natur an der Neiße ein Wochenende, um wieder in deiner Mitte anzukommen.
Eine morgendliche Qi Gongpraxis im Garten begrüßt den Tag, kräftigende Hatha Yogaübungen unterstützen dich dabei, dich zu spüren und Grenzen auszuloten, sanfte Yin Yogasequenzen laden zur Regeneration ein.
Ergänzt durch Zeit nur für dich, um Wald oder Klostergelände zu entdecken oder die Zurückgezogenheit zu genießen.

Freitag, 04.06.2027

Anreise ab 14 Uhr
15:30 Uhr: Tee und kleiner Snack
16 bis 18 Uhr: Yin Yogastunde zum Ankommen
19 Uhr: Abendessen in der Klosterschenke

Samstag, 05.06.2027

7:45 Uhr: Frühstück
10 bis 12 Uhr: Pranayama und kräftigende Hatha Yogapraxis
Zeit zur freien Verfügung
15:30 Uhr: Tee und kleiner Snack
16 bis 18 Uhr: Yin Yoga und Meditation
19 Uhr: Abendessen in der Klosterschenke

Sonntag, 06.06.2027

7:45 Uhr: Frühstück
10 bis 12 Uhr: Pranayama und Yogaflow mit Tiefenentspannung
Abreise: ab 12:30 Uhr

Die **2 Abendessen** in der Klosterschenke sind **nicht im Kurspreis** enthalten.

YOGA-AUSZEIT IM HERBST

von Freitag, 17.09. bis Sonntag, 19.09.2027

Der Herbst lädt uns ein, so wie es die Natur vorlebt: Innenschau zu halten, uns auf ureigene Bedürfnisse zu besinnen und von nicht dienlichen Handlungsmustern zu lösen.
Erlebe ein Wochenende mit stärkenden Vinyasa Flows, unterstützenden Atemtechniken, lösenden Yin Posen und Übungen aus dem Qi Gong.

Freitag, 17.09.2027

Anreise ab 14 Uhr
15:30 Uhr: Begrüßungstee in der Gesindestube
16 bis 18 Uhr: YinYoga & Pranayama
19 Uhr: Abendessen in der Klosterschenke

Samstag, 18.09.2027

7:45 bis 10 Uhr: Frühstück
10 bis 12 Uhr: Qi Gong & Vinyasa Flow
15:30 Uhr: Tee in der Gesindestube
16 bis 18 Uhr: YinYoga und Meditation
19 Uhr: Abendessen in der Klosterschenke

Sonntag, 19.09.2027

7:45 bis 10 Uhr: Frühstück
10 bis 12 Uhr: Qi Gong & Hatha Yogaeinheit
Abreise ab 13 Uhr

Die **2 Abendessen** in der Klosterschenke sind **nicht im Kurspreis** enthalten.

KURSLEITUNG

Frau Denise Philipp von „SoHam Yoga“