



YOGA Kongress Release 2012

im Kloster Plankstetten
Altmühltal (Bayern)
16./17. Juni 2012

YOGA Kongress Release 2012

im Kloster Plankstetten, Altmühltal (Bayern), Samstag/Sonntag, 16./17. Juni 2012

Genießen Sie die energetisierende Ruhe des Klosters und erleben Sie ein inspirierendes Yogawochenende mit internationalen Spitzenreferenten: Stephan Suh, Richard Hackenberg, Lucia Nirmala Schmidt, Alexa Le, Silke Hellwig, Tanja Launicke, Katja Sterzenbach, Petra Martin, Vijay Radhakrishnan und Bahar Yilmaz werden Sie täglich mit 12 Yogaeinheiten inspirieren und begeistern!

Besuchen Sie uns und lernen Sie das Wichtigste aktueller Themen, wie Anatomie der Yoga Asanas, Personal Yoga Training, Business Yoga, Yoga bei Rückenschmerzen, Hormonyoga, und vielem mehr.

Genießen Sie die kulinarische Bioküche der Klosterköche und machen Sie neben dem Kongress-Programm einen Spaziergang im Klostergarten.

Nehmen Sie teil an interessanten Ayurveda-Seminaren mit Anita Schmied-Engelen (Heilpraktikerin und Ayurvedatherapeutin):

- Vortrag 1, Sonntag, 10.00–11.15
Ernährungsphilosophie im Ayurveda
- Vortrag 2, Sonntag, 11.30–12.45
Panchakarma Kur – das Herzstück des Ayurveda – die fünf großen Handlungen der Gift- und Schlacken-
enausleitung

Samstagabend: Come together im yogischen Kreis mit Mantra-Konzert

Mehr Infos: www.bomevents.com

facebook: Yoga Kongress „Release 2012“

Tipp: Sichern sie sich frühzeitig zum Early Bird Tarif (-17,5 %) eines der wenigen Zimmer im Kloster.

Samstag, 16.06.2012		Sonntag, 17.06.2012		
Area 1	Area 2	Area 1	Area 2	
8.30–9.45	Regeneration Class Alexa Le	Ashtanga Yoga Level 1 Tanja Launicke	ChiYoga Flow Lucia Nirmala Schmidt	Yoga for awakening of secret abilities Bahar Yilmaz
10.00–11.15	Vinyasa Flow & Backbending (Level 1–2) Stephan Suh	Yoga Bodytone Silke Hellwig	Spinal Work Alexa Le	Yoga für den Einzelunterricht best practice for 1:1 Yoga Stephan Suh
11.30–12.45	Ashtanga Yoga Led Class 1. Serie Tanja Launicke	Hormonyoga Energy (für alle) Petra Martin	Anatomie der Rückbeugen Richard Hackenberg	ChiYoga für eine entspannte Schulter-Nacken-Region Lucia Nirmala Schmidt
13.45–15.00	Hip Opener Alexa Le	Yoga Adjustments Stephan Suh	Business Yoga – Keynote Vortrag Katja Sterzenbach	Hip Opening Class (Level 1–2) Stephan Suh
15.15–16.30	Grundlagen des Pranayama Richard Hackenberg	YOGA Flow Moves Silke Hellwig	Flow and Core Alexa Le	Hormonyoga Classics (für Frauen) Petra Martin
16.45–18.00	Esalen Massage Alexa Le	Yoga Music Flow (Level 1–2) Stephan Suh	Chakra und Psyche Richard Hackenberg	Kundalini Yoga Vijay Radhakrishnan



YOGA Kongress Release 2012

Tagespreis, 1 Tag	€ 108,-
2 Tage Normalpreis	€ 198,-
2 Tage Early Bird Buchung bis 16.02.2012	€ 178,-
2 Tage Early Bird Buchung bis 16.04.2012	€ 188,-
plus ökologische Klosterverpflegung/Tag	€ 15,-
nur Ayurveda-Vorträge (in Tagespreisen enthalten)	€ 39,-

Übernachtung pro Person

inkl. ökologischer Klosterverpflegung (Sa. Mittag- und Abendessen, So. Frühstück und Mittagessen)

Doppelzimmer mit Waschbecken	€ 51,-
Doppelzimmer mit Dusche/WC	€ 64,-
Einzelzimmer mit Waschbecken	€ 60,-
Einzelzimmer mit Dusche/WC	€ 72,-

BOM
EVENTS
BE ON MOVE



Info und Buchung:

B.O.M. Events, Am See 13, 85077 Manching, Tel +49 (0)8459 / 32 67 00, Fax +49 (0)8459 / 32 67 88, info@bomevents.com, www.bomevents.com