



neue Termine:  
03. - 06.01.26  
14. - 17.02.26  
2.11.- 5.11.26  
6.2. - 9.2.27



# **Yoga Ayurveda Auszeit Kloster Himmerod**

- Bildungsurlaub\* oder nicht: es lohnt sich!

\*in RLP & Saarland 6 Wo vorher beantragen

- Stressmanagement
  - Meditation
  - Yoga
  - Ayurveda
- für die Balance im Leben