

## Yoga

In Achtsamkeit mit Körper und Geist widmen wir uns unserer äußeren und inneren Haltung und natürlich der Erholung vom Stress im Alltag. Wir üben gemeinsam sanften Hatha Yoga und Pranayama (bewusstes Atmen) und lassen los in Yoga Nidra (der Yogaschlaf, eine wundervoll wirkungsvolle Tiefenentspannung aus dem Yoga) und anderen weiteren Entspannungsmethoden. Abgerundet mit dem schönen Klanginstrument Monochord tanken wir so wieder auf ...

## Referentin



### Petra Meier-Bakkar

Yogalehrerin GkY, unterrichtet seit 2009 in Neumarkt und Umgebung sanftes Hatha Yoga, autogenes Training und gibt Seminare zum Thema Entspannung, Achtsamkeit und Yoga, seit 2022 auch als Ausbilderin für Yogalehrer:innen tätig.

## Anmeldung

### Evangelisches Bildungswerk NAH

✉ info@ebw-nah.de

☎ 09181 46256126

📍 Evangelisches Bildungswerk NAH,  
Kapuzinerstraße 4, 92318 Neumarkt i.d.OPf.

## Kosten

### Inklusive Leistungen:

- 3 Übernachtungen, Zimmergröße nach Wahl
- biologische, vegetarische Vollverpflegung
- Obst & Getränke (Wasser, Tee, Kaffee) tagsüber
- tägliche Yoga- & Entspannungseinheiten
- Yogabedarf (Matten, Kissen)

### Individuelle Leistungen:

- Ausflüge in der Region nach Interesse

### Preise:

- Einzelzimmer mit Bad: 426 €
- Doppelzimmer mit Bad: 336 €
- Mehrbettzimmer (3-4 Pers.) mit Bad: 288 €
- Einzelzimmer einfach mit Etagen Bad: 336 €
- zzgl. 200 € Seminargebühr pro Pers.

**Bis zu 150 € können bei der Krankenkasse als Yoga Kompakt-Kurs abgerechnet werden.**

## Reiseveranstalter & Organisation

### Reiseveranstalter:

YogaRaum Oberpfalz,  
Uhlandstraße 6, 92318 Neumarkt

### Reisebegleitung & Organisation:

Sabine Tzschabran, EBW NAH

# Yoga Seminar im Chiemgau

02.07. - 05.07.2026

Den Alltag vergessen - Neue Energie tanken!



**Evangelisches  
Bildungswerk**  
Neumarkt | Altdorf | Hersbruck

# Ihre Yoga Wohlfühlzeit im Chiemgau

Es erwarten Sie vier Tage in der Natur, mit schönen Erlebnissen, Selbsterfahrung, Körperarbeit und Meditation. In einer Gruppe Gleichgesinnter wollen wir die Zeit nutzen um Yoga zu praktizieren, aus dem Alltag zu entfliehen und abends gemütlich beisammen zu sitzen. Die Küche bietet gesundes Essen für Gaumenfreuden – es gibt biologische vegetarische Vollverpflegung, mit leichtem Essen, zum Teil mit Kräutern aus dem Jonathan-Permakultur Garten.

Das Jonathan ist unter Verwirklichung baubiologischer Gesichtspunkte umgebaut und gewachsen aus einem alten Bauernhof – dem Spielerhof. Es hat sich zu einem Seminarhotel entwickelt, in dem Sie sich wohlfühlen, nach innen gehen oder im Austausch sein können.

*„Zeit für mich – Zeit für Wandern,  
Yoga, Ausflüge in die wunderschöne  
Umgebung, Ruhe und Stille genießen  
in der Natur, gutes vegetarisches  
Essen und vieles mehr ...  
in Achtsamkeit widmen wir uns  
Körper, Geist und Geselligkeit.“*



## Individuelles Programm

Neben regelmäßigen Yoga- und Entspannungseinheiten, bietet die Region einige Ausflugs-Sport-Highlights: Wir können die Umgebung des Chiemsees für Spaziergänge, Wanderungen und Radtouren nutzen, oder auch das nahegelegene Strandbad in Chieming.

Außerdem laden Bootsfahrten nach Frauen-/Herrenchiemsee und die Kampenwand zu Ausflügen ein.

## Ort & Anfahrt

### Jonathan Seminarhotel

Kellerstraße 5, 83339 Chieming-Hart  
[www.jonathan-seminarhotel.de](http://www.jonathan-seminarhotel.de)

Die Anreise erfolgt selbstorganisiert oder mit dem Zug und Abholdienst vom Bahnhof (Abholdienst: 8 Euro). Wir helfen Ihnen gerne eine Fahrgemeinschaft zu finden.

