

# YOGA UND STILLE RETREATS

06. - 08. Februar 2026  
27. - 29. November 2026



In diesem Retreat erlebst du vertieft Yoga und bekommst eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, die auf der ayurvedischen Marmalehre basiert.

Du lernst oder übst auch die Grundlagen von Meditation, die frei ist von Weltanschauung oder Religion.

# Was du wissen solltest

Das Wochenende eignet sich sowohl als Einführung als auch zur eigenen Übung.

Der Kurs findet weitgehend im Schweigen statt.

Wir werden gemeinsam auf der Grundlage des Ayurveda kochen.



## Ablauf

Beginn am Freitagabend mit dem Abendessen.

Ende am Sonntag mit dem Mittagessen.

Anfahrt mit dem Zug bis Hartmannshof – dann Fußweg oder in Fahrgemeinschaften.

## Ort

Das Seminarhaus Deinsdorf liegt ca. 59 km östlich von Nürnberg, eingebettet in die abwechslungsreiche Landschaft der Hersbrucker Schweiz, umgeben von Wiesen, Wäldern und Obstgärten, im kleinen Örtchen Deinsdorf.

## Kosten

Kursgebühr: 200,00 €

Übernachtung und Verpflegung:

Doppelzimmer 62,00 €, Einzelzimmer 73,00 €

## Deine Anmeldung

Telefonnummer: 0176 102 146 94

E-Mail: [angelika.schmidt-gross@gmx.de](mailto:angelika.schmidt-gross@gmx.de)

[www.zwischenraum-angelikaschmidt.de](http://www.zwischenraum-angelikaschmidt.de)



Zwischenraum  
Laufer Weg 53  
90552 Röthenbach  
(an der Pegnitz)



Wir freuen uns auf dich!

*Angelika Schmidt-Gross  
& Palmira Lopez*

