



# Mano maya Kosha

## Yoga Praxis + Meditation

in der idyllischen Zenntal Landschaft  
dürfen wir UNS bewusst begegnen  
und über Manomaya Kosha mit Yoga,  
Meditation und Achtsamkeit  
unsere Emotionale Hülle stärken.

# + Resilienz

## YOGA RETREAT 6.-8. März 26

**in der alten Gärtnerei in Neuhof an der Zenn mit Rose Bradfield**  
**Hatha & Yin Yoga, 30 min. Shiatsu am Stuhl auf Anfrage**

Übernachtung 75,- € EZ, 60,-€ DZ/Frühstück  
Infos unter: [www.in-der-alten-gärtnerei.de](http://www.in-der-alten-gärtnerei.de)

Anmeldung  
“Yoga Wochenende”

SMS/WhatsApp 0173-7540071

**Infos zu Yoga & Shiatsu mit Rose:**

**Fr-So 250 €**  
**100 € je Sa/So**

auch 1 Tag buchbar oder  
2 Tage ohne Übernachtung

[shiatsu-yoga-bradfield.com](http://shiatsu-yoga-bradfield.com)