

**Zen-Kampfkunst & Yoga für Frauen
– Here I Stand: Kraft, Präsenz und Mitte
Benediktushof, Holzkirchen
20.09. -22.09.26**

**Zen-Kampfkunst, Yoga & More
mit Indigo Urlaub
28.9.-1.10.25 Yoga & Natural Flow
19.-23.11.25 Yoga & Animal Flow
03.-06.05.26 Seonmudo
08.-11.11.26 Seonmudo**

**Weitere Kurse und Tages-Retreats:
learn-to-flow.com**

2025/26

**Seonmudo - Zen-Kampfkunst-Weg
am Benediktushof, Holzkirchen
21.-24.9.25
07.-09.11.25
15.02.-18.02.26
21.06.-25.06.26
03.-06.09.26
23.10.-25.10.26
27.-31.12.26**

**Storytelling-Retreat
23.-27.11.25 Kleebauer Hof**

