Christa Zehnder

Als Yogalehrerin, Schauspielerin und Tänzerin begleitet Christa Zehnder seit mehr als 30 Jahren Menschen mit Leichtigkeit, Empathie und einem feinen Gespür für individuelle Bedürfnisse. Ihr auf großer Erfahrung basierender Unterricht vereint Ausdruck und Achtsamkeit zu einem kreativen und lebendigen Yogastil, der Körper, Geist und Herz harmonisch in Einklang bringt.

Fließende, sanfte Sequenzen und geleitete Meditationen führen in den Moment und öffnen den Raum für Stille und Wachheit, für Präsenz und Fokus, für Freude und Verbundenheit – kostbare Ressourcen für ein authentisches, erfülltes Selbstgefühl und gelassenes Handeln im Alltag.

Wir freuen uns auf Sie!

Termine & Tickets

Stiftung Kloster Eberbach
D-65346 Eltville im Rheingau

Telefon +49 (0) 6723 9178-100
info@kloster-eberbach.de
www.kloster-eberbach.de

Stand: August 2025

KLOSTER EBERBACH

Stille. Spüren. Sein.

Yoga im Kloster

Stille. Spüren. Sein.

Innehalten,
atmen, ankommen

Ein Ort der Stille – für Körper, Geist und Seele

Klöster sind seit jeher Orte des Rückzugs, der Achtsamkeit und des bewussten Lebens. Hier dürfen Gedanken zur Ruhe kommen, der Atem kann sich vertiefen und der Körper in seinem natürlichen Rhythmus ankommen.

Gerade in Kloster Eberbach – mit seiner klaren Architektur, der schlichten Schönheit der Räume und der umgebenden Natur – entfaltet sich eine Atmosphäre, die wie geschaffen ist für Yoga. Was früher der kontemplativen Stille der Mönche diente, bietet heute Raum für Atmung, Bewegung und innere Einkehr.

Yoga im Kloster verbindet so Tradition mit zeitgemäßer Achtsamkeit – und öffnet einen geschützten Erfahrungsraum für alle Menschen, die sich eine Auszeit gönnen, neue Impulse suchen oder einfach tiefer bei sich selbst ankommen möchten. Yoga lädt dazu ein, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen – es schafft Klarheit und schenkt neue Energie.

Miriam Bender

Als passionierte Fotografin und Yogalehrerin hat Miriam Bender mOmentum yogacare und mOmentum fotografie ins Leben gerufen. Mit ihrer Kamera hält sie emotionale Momente von Menschen fest. Der liebevoll-fordernde Yogaunterricht von Miriam ist am Vinyasa orientiert. Regelmäßig vertieft sie den Blick und das Wissen in ein gesundheitlich ausgerichtetes Yoga durch weitere Fort- und Ausbildungen.

Einen besonderen Schwerpunkt setzt Miriam auf Praktiken, die alle Sinne ansprechen – etwa durch den achtsamen Einsatz naturreiner Düfte, in deren Wirkung sich Bewegung, Stille und Raum auf besondere Weise verbinden.

Silke Schuster

Silke Schuster ist Yogalehrerin, Thai Yoga Bodyworker sowie Texterin und Lektorin in der „Wortschusterei“. Sie steht hinter dem sinnbildlich zu verstehenden Namen „Lebensflow“ und unterrichtet seit 14 Jahren mit Herz und Hingabe achtsames Vinyasa. Es ist ihr ein Anliegen, in ihrem Yogaunterricht emotional zu berühren und Impulse für eine stärkende, gelassene innere Ausrichtung mitzugeben.

Ihre Angebote versteht sie als Einladung, die Sinne bewusst zurückzuziehen: Sanfte Flows, entschleunigte Bewegungen und Yoga mit verbundenen Augen lenken die Aufmerksamkeit nach innen, verfeinern das Körperbewusstsein und fördern die innere Ruhe.