Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Qi-Gong und Zen-Meditation

Entspannungswochenende - Anleitende Übungen zum Kennenlernen

Fr 08.11.2019, 17.00 Uhr - So 10.11.2019, 12.00 Uhr

Ort:
Eggenfelden, Ehem. Franziskanerkloster, Franziskanerpl. 1, 84307 Eggenfelden

Die Übung von Qi-Gong als wiederholende fließende Bewegungsform und der Zen- Meditation als Sitzen in Versunkenheit beruhigt und harmonisiert unseren Körper und unseren Geist. Stille und Bewegung bringen unser Leben in Einklang und stärken unser Immunsystem, die Selbstheilungskräfte des Körpers wie des Geistes, wecken unser Selbstbewusstsein, schenken uns inneren Raum für Kreativität und Vitalität und verleihen innere Gelassenheit und Heiterkeit. Eingeführt und geübt werden der erste Teil der 18 Bewegungen und die Schweigemeditation (20 Minuten-Einheiten).
Eckdaten Kursablauf: Freitag 17.00 bis 18.00 Uhr Ankunft, Sonntag nach Mittagessen Abreise
Für die Meditation und die Qi-Gong- Übungseinheiten bitte bequeme und nicht zu bunte, eher verhaltene Kleidung und warme Socken mitbringen. Bitte Hausschuhe und einen Wecker mitnehmen. Handys sollen während der Tage möglichst ausgeschaltet sein. Sitzhilfen für die Meditation sind vorhanden. Vormittags übern wir auch das Schweigen.

Mitveranstalter:
A.S.A.M Kloster-Verein

Referent:
Samuel Ulrich Heimler

Kosten:
170 Euro für Unterkunft, Verpflegung und Kursleitung

Veröffentlichungsdatum: 08.07.2019

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.
Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44
Fax 08671 – 84 671
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de