

Tai Chi und Zen-Meditation

Entspannungswochenende - Anleitende Übungen zum Kennenlernen

Fr 13.11.2020, 17.00 Uhr - So 15.11.2020, 14.00 Uhr

Ort:

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

Die Übung von Tai'Chi als 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 Selbstbewusstsein, schenken uns inneren Raum für Kreativität und Vitalität und verleihen uns innere Gelassenheit und Heiterkeit.

Eingeführt und geübt wird der zweite Teil der Kurzform (Yang-Stil) und die Schweigemeditation (20 Minuten-Einheiten).

Mitveranstalter:

A.S.A.M Kloster-Verein

Referent:

Samuel Ulrich Heimler

Kosten:

180 Euro für Unterkunft, Verpflegung und Kursleitung

Veröffentlichungsdatum: 03.09.2020

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