

Qi-Gong und Zen-Meditation

Entspannungswochenende - Anleitende Übungen zum Kennenlernen

Fr 03.02.2023, 17.00 Uhr - So 05.02.2023, 14.00 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 beruhigen und harmonisieren 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).

Mitveranstalter:

A.S.A.M Kloster-Verein

Referent:

Samuel Ulrich Heimler

Kosten:

220 Euro für Unterkunft, Verpflegung und Kursleitung

Veröffentlichungsdatum: 01.12.2022

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