

[Informationen]

Referentin:
Birgit Baalman, Yogalehrerin

Kosten:

- 175 Euro DZ für Erwachsene
- 195 Euro EZ für Erwachsene
- Der TN-Beitrag wird während des Seminars vor Ort in bar erhoben. Darin enthalten sind Unterkunft, Verpflegung und Kursgebühr

Anmeldung:

- Direkt beim Jugendkloster Ahmsen mit beiliegendem Anmeldebogen bzw. per E-Mail inkl. Anmeldebogen
- Es gibt eine Teilnahmebegrenzung und somit ggfs. eine Warteliste
- Anmeldeschluss ist der 11.11.2019

Jugendkloster Ahmsen | Bildungs- und Begegnungshaus
Am Kloster 8 | 49774 Lähden-Ahmsen
Telefon 05964- 9399-0 - 0 | Fax 05964-9399-11
info@jugendkloster-ahmsen.de
www.jugendkloster-ahmsen.de

In der Ruhe liegt die Kraft

Yoga- Meditations Schweigewochenende

15. - 17.11.2019



suchen [erleben] finden

In der Ruhe liegt die Kraft

Yoga- Meditations Schweigewochenende

Start: 15.11., 17.00 Uhr
Ende: 17.11., 13.00 Uhr

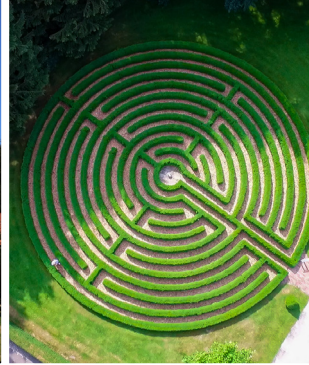
Einfach mal innehalten, Zeit und Raum haben, sich selbst wahrnehmen, entspannen, der inneren Mitte näher kommen und Kraft schöpfen.

An diesem Wochenende lassen Sie Ihren Alltag hinter sich und öffnen sich bewusst dem Hier und Jetzt. Die Mittel des Yoga und das durchgängige Schweigen unterstützen diesen Prozess.

Bewusst bewegen, tiefe atmen, innere Ruhe finden

Ausgewogene Yoga-Übungen leiten uns sanft nach innen, so dass wir schrittweise in die Kraft und Intensität der Stille eintauchen können. Die Achtsamkeit auf den Atem bewirkt, dass Gedanken und Gefühle allmählich zur Ruhe kommen. Der Blick kann sich für das Wesentliche öffnen. Dies schenkt tiefe Zufriedenheit und innere Freude. Impulse aus der Yoga-Philosophie, stille Sitzmeditation, Bewegungsmeditationen, Rezitation sowie achtsames Gehen wechseln sich ab und gestalten das Wochenende.

Bei Bedarf werden Einzelgespräche angeboten.



[Anmeldung]

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Veranstaltung „In der Ruhe liegt die Kraft“ - Yogawochenende an.

Name und Vorname

Straße, PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefonnummer

E-Mail-Adresse (Freiwillige Angabe)

Essensbesonderheiten

Hiermit erkläre ich mich mit der Datenschutzerklärung (KDG) (www.marstall-clemenswerth.de/datenschutz.html) einverstanden. Mit dieser Anmeldung erkenne ich die AGBs an. (Diese sowie Informationen zum Reiserecht sind auf unserer Homepage zu finden.)

Datum, Unterschrift