



Entspannung und Meditation

Durch Entspannung die Gesundheit stärken

Es werden alltagstaugliche Entspannungstechniken praktiziert, die Elemente moderner Atem- und Bewegungstherapie mit der Basis fernöstlicher Praxis aus QiGong, Yoga und Zen verbinden.

Module aus ganzheitlicher Stress-Prävention, Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen lassen Psyche und Geist zur Ruhe kommen. Der Körper regeneriert. Das mehrstufige Programm stellt nachhaltig innere Balance her und fördert die Gesundheit. Nach dem Mittagessen geht es im Schweigen zur Kapelle Neusaß. Gespräch und Erfahrungsaustausch in der Gruppe fördern die frischen Impulse.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Begleitmaterial (8,50 €) wird direkt beim Kursleiter bezahlt.

Leitung:

Heinz Scheel, Dozent für Stress- und Burnout Prävention, Meditation, Yoga, Qi Gong

Kursgebühr incl. Mittagessen und Nachmittagskaffee: 59,00 Euro

Termine 2010: Freitag 8. Januar
Donnerstag 18. Februar
Donnerstag 12. August
Donnerstag 30. September

Zeit: 9.00 - 17.00 Uhr

Kloster Schöntal: Haus der Stille, Meditationsraum, alternativ Raum im Bildungshaus

Kontakt:

Kath. Erwachsenenbildung

Hohenlohekreis e.V.

Klosterhof 6

74214 Schöntal

Tel: 07943 894-335

E-Mail: keb-hohenlohe@kloster-schoental.de



Katholische Erwachsenenbildung
Hohenlohekreis e.V.