



# ENTSPANNUNGS WOCHENENDE

## QI-GONG & ZEN-MEDITATION

### 23.-25. Oktober 2020

Eggenfelden, ehem. Franziskanerkloster/Franziskanerplatz 1

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).

**Anreise:** Freitag, 23.10.2020, 17:00 - 18:00 h  
**Kursablauf:** Freitag: Abendessen, Einführung Qi-Gong, Meditation  
Samstag: Kurse/Meditation (mit Frühstück, Mittag- u. Abendessen)  
Sonntag: Kurse/Meditation (mit Frühstück u. Mittagessen)

**Abreise:** Sonntag, 25.10.2020, gegen 14:00 Uhr  
**Leitung:** Samuel Ulrich Heimler, Theologe  
**Kosten:** 180 € (incl. Übernachtung und Verpflegung), Bezahlung vor Ort  
**Info:** Für die Meditation und die Tai Chi- 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 üben wir auch

**Anmeldung:**  
a.s.a.m. Klosterverein e.V.  
Franziskanerplatz 1  
84307 Eggenfelden  
Tel. 08721/1250360  
info@asam-eggenfelden.de



**a.s.a.m.**  
KLOSTERVEREIN e.V.