



ENTSPANNUNGS WOCHENENDE

TAI CHI & ZEN-MEDITATION

22.-24. März 2019

Eggenfelden, ehem. Franziskanerkloster/Franziskanerplatz 1

Die Übung von Tai'Chi als fließende Bewegungsform und der Zen- Meditation als Sitzen in Versunkenheit beruhigt und harmonisiert unseren Körper und 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 erste Teil der Kurzform (Yang-Stil) und die Schweige-meditation (20 Minuten-Einheiten).

Anreise: Freitag, 22.03.2019, 17:00 h

Kursablauf: Freitag: Abendessen, Einführung Tai Chi, Meditation

Samstag: Kurse/Meditation (mit Frühstück, Mittag- u. Abendessen)

Sonntag: Kurse/Meditation (mit Frühstück u. Mittagessen)

Abreise: Sonntag, 25.03.2019 nach dem Mittagessen

Leitung: Samuel Ulrich Heimler, Theologe

Kosten: 170 €

Übernachtung zzgl. 25 €/Nacht

Verpflegung (je Frühstück 5 €, Mittagessen 10 €, Abendessen 7 €)

Bezahlung vor Ort

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.

Wer erst später am Freitag abend anreisen kann oder am Samstag früh dazu kommt, der gebe uns über info@asam-eggenfelden.de Bescheid, damit wir alles richten können und ggf. auch für Verpflegung sorgen und eine gemütliche Abendrunde zustande kommen kann.