



# ENTSPANNUNGS WOCHENENDE

## TAI CHI (Teil 2) & ZEN-MEDITATION

### 25.-27.10.2024

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 unseren 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 zweite Teil der Kurzform (Yang-Stil) und die Schweigemeditation (20 Minuten-Einheiten).

**Anreise:** Freitag, 25.10. – 17:00 – 18:00 h  
**Abreise:** Sonntag, 27.10. – gegen 14:00 Uhr  
**Leitung:** Samuel Ulrich Heimler, Theologe  
**Kosten:** 220 € (incl. Übernachtung und Verpflegung),  
Bezahlung vor Ort

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

