

Christliche Meditation und Hatha-Yoga

Durch Bewegung und Stille zur Mitte gelangen

Die Hektik unserer Zeit erschwert vielen Menschen den Zugang zu Entspannung und innerer Ruhe. In diesen Einkehrtagen wollen wir uns der Kraft der Stille öffnen. In den Yoga-Einheiten lockern und vitalisieren wir unseren Körper. Durch Dehn- und Atemübungen sowie Tiefenentspannung nehmen wir uns im eigenen Leib intensiver wahr und lernen, achtsamer mit ihm umzugehen. So gelangen wir zu mehr Ausgeglichenheit und bereiten uns auf die geführten, stillen Meditationen vor. Die bewusste Wahrnehmung des Atmens beruhigt unseren unstillen Geist. Kurzreferate verdeutlichen die positive Wirkung des Yoga und der Meditation. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Hegne am Untersee

Referent/in:

Beate Castner, zertifizierte
Yogalehrerin, Mitglied im BDY
(Berufsverband der Yogalehrenden in
Deutschland e.V.)
Peter Goldbach, Meditationsleiter
Weitere Infos unter [www.heilendes-
yoga.de](http://www.heilendes-yoga.de)

12.-16. Mai 2010

Beginn 18.00 Uhr
Ende ca. 14.00 Uhr
Bitte melden Sie sich bis zum
08.04.2010 an!

Kursgebühr: 166,00 €

**Unterkunft mit Frühstück, Tagungsraum, Tagungsgetränk Mineralwasser,
Nachmittagskaffee mit Kuchen und Abendbuffet im Hausrestaurant
(pro Person):**

Kat. A	DZ als EZ	473,00 €
	DZ	401,00 €
Kat. B	DZ als EZ	449,00 €
	DZ	385,00 €
Kat. C	DZ als EZ	400,00 €
	DZ	346,00 €
	EZ	371,00 €
Kat. D	EZ mit E-Dusche	274,00 €



VCH-Hotel, Haus St. Elisabeth

Anmeldung:

Kloster Hegne - Referat Bildung, Konradstr. 1, 78476 Allensbach-Hegne
Tel. 07533.807-260 oder bildung@kloster-hegne.de
www.kloster-hegne.de