

## 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.

### 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)

### 14.-19. Juni 2011 (Dienstag – Sonntag)

Beginn 18.00 Uhr / Ende ca. 13.00 Uhr  
Bitte melden Sie sich bis zum 13.05.2011 an!

**Kursgebühr** (inkl. Unterkunft und  
Verpflegung im Haus St. Elisabeth):

<b>Kat. C</b>	<b>DZ</b>	<b>610 €</b>
	<b>DZ als EZ</b>	<b>680 €</b>
	<b>EZ</b>	<b>645 €</b>
<b>Kat. D</b>	<b>einfaches EZ</b>	<b>520 €</b>



Kloster Hegne Bildungsprogramm 2011 / Leib

Information und Anmeldung:

Kloster Hegne - Referat Bildung, Konradstr. 1, 78476 Allensbach-Hegne  
Tel. 07533.807-260 oder [bildung@kloster-hegne.de](mailto:bildung@kloster-hegne.de) oder [www.kloster-hegne.de](http://www.kloster-hegne.de)