

Entspannung – in Ruhe und Bewegung

im Kloster Nütschau (Travenbrück)

Mo., 9.12. – Do., 12.12.2019

Achtsamkeit – Shiatsu – Meditative Kreistänze

Anke Schauf, Shiatsu-Lehrerin, Bönhusen

Margit Bornhöft, Dipl.-Soz.päd., Entspannungspädagogin, Tanzleiterin, Kiel

Wir laden ein zu Zeiten der Ruhe, der Entspannung, des Kraft Schöpfens und der inneren Einkehr, die wichtig sind für die Balance von Körper, Geist und Seele. Sie lernen Shiatsu, die japanische Meridianmassage, kennen.

Kann Lebensenergie in unseren Meridianen nicht frei fließen, beginnen wir uns unwohl zu fühlen und es können Beschwerden entstehen.

Shiatsu unterstützt den freien Energiefluss und schenkt uns neben der Entspannung mehr Vitalität und Lebensfreude.

Elemente aus dem Qi Gong, Meditation sowie einfache meditative Kreistänze begleiten unsere gemeinsamen Tage.

Weitere Inhalte des Seminars sind Achtsamkeitsübungen (verschiedener Traditionen), Stille-Erfahrungen, sanfte Bewegungsübungen (auch zu Musik), Phantasie- und Körperwahrnehmungsreisen.

Sie haben während der ganzen Tage Gelegenheit an den regelmäßigen Gebetszeiten im Kloster teilzunehmen.

Der Kurs ist offen für alle Interessierten, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Decke/Matte, kleines Kissen, evtl. Meditationskissen oder -Hocker, bequeme Kleidung, warme Socken

Kosten: 389,00 €
219,00 € Unterbringung im Einzelzimmer + Vollverpflegung
170,00 € Seminargebühr

Beginn: 14.30 Uhr

Ende: 13.00 Uhr

Wir bitten um Anmeldung bis spätestens 1.10.19.

Margit Bornhöft Tel.: 0431 - 260 97 882 e-mail: margit.bornhoeft@kielnet.net

Anke Schauf Tel.: 04347 - 8216 e-mail: AnkeSchauf@freenet.de