

Montag, 07.12. - Donnerstag, 10.12.2020
Entspannung - in Ruhe und Bewegung
im Kloster Nütschau

Gönnen Sie sich eine Zeit der Ruhe, der Entspannung, des Kraft Schöpfens und der inneren Einkehr!

Balance für Körper - Geist - Seele, wir finden sie in der Musik, im Bewegen und durch Shiatsu.

Lernen Sie diese 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.

Bewegung, Stille - Erfahrung und Hören auf meditative Worte und Musik - werden unsere gemeinsamen Tage begleiten.

Während der ganzen Zeit ist 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.

Anke Schauf und Gertrud Schäfer

Kosten: 457,00 €
(267,00 € Unterbringung im Einzelzimmer und Vollverpflegung und 190,00 € Seminargebühr)

Beginn: Montag um 14.30 Uhr Ende: Donnerstag um 13.00 Uhr

Anmeldung: Bis zum 31. Juli 2020

Leitung: AnkeSchauf@freenet.de oder 04347-8216