

Vital & Relax-Wochenende im Kloster Marienstatt vom 27.09.-27.09.2020

Mit allen Sinnen in Bewegung sein um zu dir selbst zu finden

Zeit zum intensiven inneren Ausgleich
Stress mit Bedacht & Kraft meistern

- Air-Kadan- und Hatha-Yoga
- Meridiantanz-Qigong & Tai-Chi-Chuan
- Yin-Yang-Gehen & Atemmeditation
(evtl. Bei geeigneter Witterung im Freien bzw. an der Nister)
- Zen-Meditation, Akupressur
- Klang-, Ess-, Schweigemeditation uvm.

Teilnahmegebühr:

159,- € p.P. (incl. 2 Nächten im EZ/DZ & VP*)

* am Sonntag (27.09. 12Uhr) besteht die Möglichkeit zum optionalen Mittagessen im Brauhaus sowie Walking am Nachmittag,
auch der freigestellte Besuch der Sonntagsmesse am Morgen ist möglich.

Treffen/Beginn: 17Uhr, 25.09.2020, am Kloster Marienstatt

Programmablauf ist witterungsabhängig!

Bitte mitbringen:

- Bettwäsche
- Handtuch
- warme Kleidung
- Regenschirm
- (Woll-)Decke
- Yogaklötze & -gurte

(falls vorhanden)

Kontakt, weitere Informationen und Anmeldung:
bei Karin persönlich, oder unter Tel. 02744-253118