



ENTSPANNUNGS WOCHENENDE

Qigong & Zen-Meditation

01.-03.03.2024

Eggenfelden, **ehem. Franziskanerkloster**/Franziskanerplatz 1

Die Übung von Qigong, als wiederholende fließende Bewegungsform und der Zen-Meditation als Sitzen in Versunkenheit beruhigt und harmonisiert unseren Körper und unseren Geist. Stille und Bewegung bringen unser Leben in Einklang und stärken unser Immunsystem, die Selbstheilungskräfte des Körpers wie des Geistes, wecken unser Selbstbewusstsein schenken uns inneren Raum für Kreativität und Vitalität und verleihen innere Gelassenheit und Heiterkeit. Eingeführt und geübt werden der erste Teil der 18 Bewegungen und die Schweigemeditation.

Beginn: Freitag, 01.03./ab 17:00 Uhr

Ende: Sonntag, 03.03./nach dem Mittagessen

Leitung: Samuel Ulrich Heimler (Theologe)

Kosten: 220 € (inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Info: Bitte bequeme und nicht zu bunte, eher verhaltene Kleidung, warme Socken, Hausschuhe und einen Wecker mitbringen.

Anmeldung:

a.s.a.m. Klosterverein e.V.

Franziskanerplatz 1

84307 Eggenfelden

Tel. 08721/1250360

info@asam-eggenfelden.de

