

[Informationen]



Referentin:

Birgit Baalman, Yogalehrerin BDY/EYU

Telefon 05432/4784

E-Mail: kontakt@yoga-loeningen.de

Kosten:

269 Euro Doppelzimmer für Erwachsene

299 Euro Einzelzimmer für Erwachsene

Wir bitten Sie, den Teilnehmendenbetrag bei Anreise in bar zu zahlen.

Darin enthalten sind Unterkunft, Verpflegung und Kursgebühr.

Anmeldung:

Direkt beim Jugendkloster Ahmsen, online unter <https://t.ly/-jqXg> oder den QR Code oben scannen!

Die Anmeldung (Anmeldeschluss 08.11.2024) gilt als verbindlich.

Bei Rücktritt ab dem 08.11.2024 werden die gesamten Kosten für Seminar und Unterkunft fällig.

Bitte eine Yogamatte mitbringen.

Jugendkloster Ahmsen | Bildungs- und Begegnungshaus

Am Kloster 8 | 49774 Lähden-Ahmsen

Telefon 05964- 9399-0 - 0 | Fax 05964-9399-11

info@jugendkloster-ahmsen.de

www.jugendkloster-ahmsen.de

In der Ruhe liegt die Kraft

Yoga- und Meditationsseminar
im Schweigen

15. - 17.11.2024



suchen [erleben] finden

In der Ruhe liegt die Kraft

Yoga- und Meditationsseminar im Schweigen

Beginn:
15. 11.2024 18:00 Uhr

Ende:
17.11.2024 13:00 Uhr

Einfach mal innehalten,
Zeit und Raum haben,
sich selbst wahrnehmen,
entspannen,
der inneren Mitte näher kommen und Kraft schöpfen.

An diesem Wochenende lassen Sie Ihren Alltag hinter sich und öffnen sich bewusst dem Hier und Jetzt. Die Mittel des Yoga und das durchgängige Schweigen unterstützen diesen Prozess.



Bewusst bewegen, tiefer
atmen, innere Ruhe finden

Ausgewogene Yoga-Übungen leiten uns sanft nach innen, so dass wir schrittweise in die Kraft und Intensität der Stille eintauchen können.

Die Achtsamkeit auf den Atem bewirkt, dass Gedanken und Gefühle allmählich zur Ruhe kommen.

Der Blick kann sich für das Wesentliche öffnen. Dies schenkt tiefe Zufriedenheit und innere Freude. Impulse aus der Yoga-Philosophie, stille Sitzmeditation, Bewegungsmeditationen, Rezitation sowie achtsames Gehen wechseln sich ab und gestalten das Wochenende.

Bei Bedarf werden Einzelgespräche angeboten.

**Den Puls des eigenen Herzens fühlen.
Ruhe im Innern, Ruhe im Äußern.
Wieder Atem holen lernen, das ist es.**

Christian Morgenstern