



Kraftvolle Bewegung und achtsame Stille

Kloster St. Fidelis in Zell am Harmersbach

20. – 23. Juni 2019

Der Tag im Kloster St. Fidelis beginnt in achtsamer Stille durch eine Gong Meditation, um sich auf den Tag einzustimmen und zur inneren Ruhe zu gelangen. Er ist gefüllt mit Qi Gong „Das Spiel der fünf Krafttiere“, beginnend mit dem sanften Einspüren bis hin zum kraftvollen Ausdruck. Ergänzt wird es durch die weichen, fließenden Bewegungen des Tai Ji. Entspannungsübungen mit Klang stärken die innere Balance und lassen den Tag ausklingen. Der Wechsel von sanft und kraftvoll macht das Fließen der Körperenergien erfahrbar, gleicht sie aus, stärkt die inneren Organe und lässt die eigene Kraft und Beweglichkeit spürbar werden.

Inhalte:

- Meditationen mit dem Tam-Tam Gong.
- Qi Gong „Das Spiel der fünf Krafttiere“.
- Tai Ji „Entschleunigen und in die Mitte kommen“ und Chan Si Gong.
- Entspannungsübungen, Visualisierungs- und Bewegungsübungen.
- Klang erleben und entspannen.
- Den Atem lenken und Kraft tanken.

Das Haus ist einfach ausgestattet, gepflegt und gemütlich. Es hat 14 Einzel- und drei Doppelzimmer mit Waschgelegenheit. Die Duschen und die Toiletten befinden sich im Flur. Die Verpflegung besteht aus vier Mahlzeiten, Frühstück, Mittagessen, Kaffee/Tee und Abendessen. Das Haus bietet uns einen Kursraum, eine große Turnhalle, einen wunderschönen Meditationsraum, sowie einen Klostergarten mit schattigen Plätzen zum Üben und Ruhe finden.

Termin:	Donnerstag, 20. Juni ab 14.00 Uhr bis Sonntag, 23. Juni 2019 bis 15.00 Uhr	
Gebühr:	Kurs: 210,00 €	Unterkunft & Vollverpflegung: 141,00 €
Sonstiges:	Bequeme Kleidung, Decke, Iso- oder Yogamatte mitbringen	
Ort:	Kloster St. Fidelis „Haus der Begegnung“ • Klosterstraße 1 • 77736 Zell am Harmersbach	
Leitung:	Harald Hasenöhl <ul style="list-style-type: none">• Qi Gong Therapeut und Tai Ji Lehrer.• Touch for Helath Instructor• Energetische Anatomie Instructor• Kinesiologe	Christine Lutz <ul style="list-style-type: none">• Klangtherapeutin• Begleitende Kinesiologin• Bewegungs- und Entspannungscoach• Reset Instructor

Anmeldung & Information:

Gesundheitspfad

Harald Hasenöhl • Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler

Tel.: 06345-9596855

www.gesundheitspfad.de

info@gesundheitspfad.de