

# Yoga in der Abtei-Varensell - Körper, Atem, Stille



**"Wende dich nicht nach außen, kehre in dich ein, im inneren Menschen wohnt die Wahrheit."**

**Augustinus**

Yoga ist ein alter und erprobter Erfahrungsweg, der Körper und Geist ausgleicht, beruhigt und stärkt. Die Achtsamkeit, die im sanften und konzentrierten Üben entsteht, hilft uns dabei, zur Ruhe zu kommen und klarer zu werden. Wir wenden unseren Blick mehr und mehr nach innen und entdecken, wer wir sind und was uns Kraft gibt.

An diesen Tagen werden wir über einzelne Bewegungsabläufe und Haltungen den Körper kräftiger und geschmeidiger machen. Die sanfte Konzentration auf den Atem lässt uns dabei das richtige Maß finden und führt uns in die Stille. Gezielte Atemübungen, Meditationen, Impulse zu Anatomie, Psychologie und der Wirkweise von Yoga runden das Seminar ab. Es bleibt Zeit für den Austausch in der Gruppe und persönliche Ruhezeiten. Der Kurs ist eingebettet in den Rhythmus der Gebetszeiten. Eine Schwester wird uns einen kurzen Einblick in das Leben der Klostersgemeinschaft geben.

Bitte bringen Sie bequeme und warme Kleidung mit und - wer möchte - eine Yogamatte!  
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Seminarleitung:

Barbara Münzer, Yogalehrerin (BDY/EYU), [www.barbaramuenzer.de](http://www.barbaramuenzer.de)

## **Termine 2018**

**Wochenenden:**

**Fr, 26. Januar bis So, 28. Januar 2018**

**Fr, 23. März bis So, 25. März 2018**

**Fr, 08. Juni bis So, 10. Juni 2018**

**Fr, 19. Oktober bis So, 21. Oktober 2018**

Beginn: Freitag, 16.00 Uhr (Kaffee und Kuchen ab 14.00 Uhr)

Ende: Sonntag nach dem Mittagessen

Kursgebühr: 90,00 €

Übernachtung EZ mit Dusche u. WC Vollpension: 104,00 €

Übernachtung EZ mit Waschbecken, Etagendusche u. WC: 84,00 €

**Kurz-Woche:**

**Mo, 02. bis Fr, 06. Juli 2018**

Beginn: Montag, 16 Uhr (Kaffee und Kuchen ab 14 Uhr), Ende: Freitag nach dem Frühstück

Kursgebühr: 150,00 €

Übernachtung EZ mit Dusche u. WC Vollpension: 200,00 €

Übernachtung EZ mit Waschbecken, Etagendusche u. WC: 160,00 €

## **Weitere Informationen und Anmeldung**

Barbara Münzer, Tel. 030/22324196 oder [barbaramuenzer@hotmail.com](mailto:barbaramuenzer@hotmail.com)

Schwester Lydia / Kathlen Kowohl, Abtei Varensell, Tel. 05244/5297-130 oder

[gaestehaus@abtei-varensell.de](mailto:gaestehaus@abtei-varensell.de)