

"Nicht in die ferne Zeit verliere dich! Den Augenblick ergreife! Der ist dein."
Friedrich Schiller

Ora et Labora in der Abtei Varenzell mit Achtsamkeit, Yoga und Meditation

Ganz im gegenwärtigen Moment zu leben, ist eine Kunst, die das Leben bereichert und leichter macht. Denn anzunehmen und wertzuschätzen, was das Leben hier und jetzt bereithält, bedeutet es mit ganzem Herzen zu leben und aktiv zu gestalten. Statt mit sorgenvollen Gedanken und negativen Gefühlen, verbinden wir uns so mit den eigenen Werten und Zielen. Achtsamkeit - ob bei einfachen Arbeiten im Klostergarten oder im Haus, Yoga üben oder in der Gebetszeit - reduziert Stress, führt in die Stille und richtet unseren Blick auf das, was Sinn und Halt gibt.

Inhalte der Woche:

Vormittag: 2,5 Std. Mithilfe im Klostergarten (abhängig von Wetter und Auslastung ist die Mitarbeit auch in anderen Bereichen des Klosters möglich)

Nachmittag: 1,5 Std. Yoga (sanftes Dehnen und Kräftigen der Muskulatur mit fließenden Bewegungen und statischen Haltungen, Atem- und Konzentrationsübungen, Entspannung)

Abend: ca. 1 Stunde Meditation (zum Teil geführt)

Wir arbeiten und üben im Rhythmus des Klosters, so dass immer die Möglichkeit zur Teilnahme am Stundengebet besteht. Es bleibt Zeit für persönliche Interessen (Ausruhen, Lesen, Spaziergehen) und den Austausch in der Gruppe.

Bitte passende Kleidung für die Arbeit im Garten und bequeme Kleidung für die Yoga-Einheiten mitbringen und - falls vorhanden - auch eine Yogamatte!

Beginn: 20. Mai 2019, 16 Uhr
Ende: 24. Mai 2019, nach dem Frühstück
Teilnehmerzahl: 6 bis 8

Kosten Yoga/Meditation: 120 €
Kosten Übernachtung/Verpflegung 160 €

Anmeldung und weitere Informationen:

Gästehaus Abtei Varenzell,
Schwester Lydia / Kathlen Kowohl
Hauptstr. 53, 33397 Rietberg
Tel. 0 52 44 / 52 97-130
gaestehaus@abtei-varenzell.de
www.abtei-varenzell.de

Barbara Münzer, Yogalehrerin
www.yogapraxismitte.de
info@yogapraxismitte.de
Tel. 030 / 223 24 197

Dieses Anmeldeformular können Sie am Computer ausfüllen, speichern und senden an: gaestehaus@abtei-varenzell.de. Oder Sie drucken es aus und senden es ausgefüllt per Briefpost.

Ich melde mich verbindlich an für den Yoga-Kurs vom 20. bis 24. Mai 2019

Name:	_____	Vorname:	_____
Straße, Hausnr.	_____		
PLZ, Wohnort	_____		
Tel.	_____	E-Mail	_____
Beruf	_____	Alter	_____
Ich möchte	<input type="checkbox"/> ein Zimmer mit Nasszelle	<input type="checkbox"/> ein Zimmer mit Waschbecken, Etagenbad	
Datum	_____	Unterschrift	_____