

Das Bildungshaus St. Martin liegt am Ufer des Starnberger Sees, am Rande eines weitläufigen Parks mit altem Baumbestand. Es bietet als Kloster den geeigneten Rahmen für persönlichkeitsfördernde und spirituelle Angebote.



© Fotos Missions-Benediktinerinnen Bernried

## Feldenkrais und Meditation



- zum Kennenlernen -

Bildungshaus St. Martin, Bernried  
Kloster der Missionsbenediktinerinnen  
Klosterhof 8  
82347 Bernried  
Telefon: 08158/255-0  
Telefax: 08158/255-63  
E-MAIL: [zentrale@bildungshaus-bernried.de](mailto:zentrale@bildungshaus-bernried.de)  
Homepage: [www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)

18.10. bis 21.10.2018



**ESINNUNG**

## FELDENKRAIS UND MEDITATION

- zum Kennenlernen -

### *Lebendiger werden – äußerlich und innerlich*

Unser Alltag ist häufig geprägt von Zerstreuung und Ablenkung. In der Feldenkraisarbeit unterstützen die sanften aber nachhaltigen Bewegungen die Bewusstheit für unser körperliches Tun und den gesamten Umgang mit uns selbst. Ein inniges Zusammenspiel von Meditation und „Körpererfahrung“ kann in diesem Seminar für jeden von uns erfahrbar werden und „neue Perspektiven“ bereithalten.

Wir arbeiten im Sitzen, Stehen und Liegen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. eine Isomatte mit.

Eine Vorerfahrung in der Feldenkrais-Arbeit bzw. Meditation ist nicht notwendig.

Wer an spielerischem Ausprobieren und neuen Erfahrungen auf körperlicher und geistiger Ebene Freude hat, ist herzlich eingeladen.

Herzlich willkommen!

### KURSORT

Bildungshaus St. Martin, Bernried  
Kloster der Missions-Benediktinerinnen

### TERMIN

Donnerstag, den 18. Oktober 2018, 18:00 Uhr bis  
Sonntag, den 21. Oktober 2018, 14:00 Uhr

### KURSLEITUNG

#### **Renate Lang**

Psychologisch therapeutische Assistentin,  
Feldenkraislehrerin

#### **Sr. Helga Gabriela Haack**

Missions-Benediktinerin, Bernried  
Lehrerin für Pflege, Gesundheitsökonomin (FH),  
TZI Gruppenpädagogin, Bildungsreferentin

### KOSTEN VP inkl. Kursgebühr

EZ 257,00 €

DZ 230,00 € pro Person

Bitte die Kosten im Bildungshaus bezahlen, in  
bar **oder** mit EC-Karte

### ANMELDUNG

Mit beigefügtem Formular **oder** auf  
der Homepage

[www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de) über Anfrage  
auf Klosterseminar-Anfrage

Die Kurse werden in Zusammenarbeit mit der  
Katholischen Erwachsenenbildung im Dekanat  
Weilheim- Schongau durchgeführt

Anmeldung: Feldenkrais und Meditation zum Kennenlernen vom 18.10. – 21.10.2018

Vorname und Zuname : .....

Straße: .....

Ort: .....

Telefon und e-mail: .....

Geburtsjahr: .....(Angabe ist freiwillig)

Ich möchte essen: vegetarisch  Vegan  glutenfrei  laktosefrei  fleischhaltige Kost

Datenschutz: Mit meiner Anmeldung stimme ich zu, dass die angegebenen Informationen vom Kloster & Bildungshaus St. Martin zur Bearbeitung meiner Anfrage gespeichert werden.

Datum und Unterschrift ..... Kurs-Nr. 1853