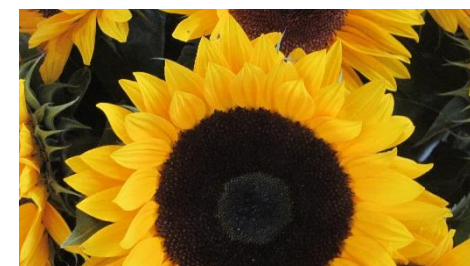


Das Kloster Bernried im Bildungshaus St. Martin liegt am Ufer des Starnberger Sees, am Rande eines weitläufigen Parks mit altem Baumbestand. Es bietet den geeigneten Rahmen für persönlichkeitsfördernde und spirituelle Angebote.



© Fotos Missions-Benediktinerinnen Bernried

FELDENKRAIS UND MEDITATION



**Lebendiger werden
– äußerlich und innerlich -**

Bildungshaus St. Martin, Bernried
Klosterhof 8
82347 Bernried
Telefon: 08158/255-0
Telefax: 08158/255-63
E-MAIL: zentrale@bildungshaus-bernried.de
Homepage: www.bildungshaus-bernried.de

Do., 11.11. bis So., 14.11.2021



FELDENKRAIS UND MEDITATION

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 christlicher 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 2 (Hand-) Tücher, 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.

Die Teilnahme ist auch für Wiederholende geeignet.

Herzlich willkommen!

VERANSTALTER und KURSORT

Missions-Benediktinerinnen Kloster
Bernried im Bildungshaus St. Martin
Klosterhof 8, 82347 Bernried

TERMIN

Donnerstag, den 11. November, 18:00 Uhr bis
Sonntag, den 14. November 2021, 13:30 Uhr

KURSLEITUNG

Renate Lang

Psychologisch therapeutische Assistentin,
Feldenkraislehrerin

Sr. Helga Gabriela Haack OSB

Gesundheits-, und Krankenpflegerin,
Lehrerin für Pflege, Gesundheitsökonomin (FH),
TZI Gruppenpädagogin, Bildungsreferentin
sr.helga-gabriela@missions-Benediktinerinnen.de

KOSTEN

Pension: € 207,00 EZ // € 168,00 DZ

Kursgebühr: € 90,00

Bitte die Kosten bei der Anreise bezahlen,
in bar **oder** mit EC-Karte

ANMELDUNG

Mit beigefügtem Formular **oder** auf der
Homepage www.bildungshaus-bernried.de
über Klosterseminar-Anmeldung

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

Anmeldung zum Seminar: Feldenkrais und Meditation vom Do., 11.11. – So., 14.11.2021

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. 2137**