



ENTSPANNUNGS WOCHENENDE

Tai Chi & Zen-Meditation (Teil 1)

18. - 20. November 2022

Eggenfelden, ehem. Franziskanerkloster/Franziskanerplatz 1

Die Übung von Tai Chi als fließende Bewegungsform und der Zen-Meditation als Sitzen in Versunkenheit beruhigt und harmonisiert unseren Körper und unseren Geist. Stille und Bewegung bringen unser Leben in Einklang und stärken unser Selbstbewusstsein, schenken uns inneren Raum für Kreativität und Vitalität und verleihen uns innere Gelassenheit und Heiterkeit.

Eingeführt und geübt wird der **erste Teil** der Kurzform (Yang-Stil) und die Schweigemeditation (20 Minuten-Einheiten).

Anmeldung:

a.s.a.m. Klosterverein e.V.

Franziskanerplatz 1

84307 Eggenfelden

Tel. 08721/1250360

info@asam-eggenfelden.de

Beginn: Freitag, 18.11. ab 17:00 Uhr

Ende: Sonntag, 20.11., nach dem Mittagessen

Leitung: Samuel Ulrich Heimler (Theologe)

Kosten: 220 € (inkl. Übernachtung und Verpflegung), Bezahlung vor Ort

Info: Bitte bequeme und nicht zu bunte, eher verhaltene Kleidung, warme Socken, Hausschuhe und einen Wecker mitbringen.

