

# Entspannungswochenende mit Tai Chi und Zen- Meditation vom 9.-11. März 2018

**im ehem. Franziskanerkloster Eggenfelden, Franziskanerplatz 1**

Die Übung von Tai'Chi als fließende Bewegungsform und der Zen- Meditation als Sitzen in Versunkenheit beruhigt und harmonisiert unseren Körper und 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).

Kursablauf: Freitag 18.00 Uhr Ankunft  
18.45 Uhr Abendessen  
19.45 Uhr Einführung in Tai Chi, anschl. Meditation

Samstag 7.00 Uhr Wecken  
7.30 Uhr Tai Chi, anschl. Meditation  
8.15 Uhr Frühstück  
9.15 Uhr Tai Chi (mit Pause)  
11.30 Uhr Meditation  
12.00 Uhr Mittagessen  
14.00 Uhr Kaffee/ Kuchen  
14.45 Uhr Tai Chi (mit Pause)  
17.30 Uhr Meditation  
18.00 Uhr Abendessen  
19.30 Uhr Tai Chi  
21.00 Uhr Meditation

Sonntag wie am Samstag früh  
12.00 Uhr Mittagessen, anschl. Kaffee/Kuchen  
Ende des Kurses

## **Kosten: 130,-€**

(je Tag 25,€ Übernachtung; 5,-€ Frühstück; 10,-€ Mittagessen; 7,-€ Abendessen; 3,-€ Kaffee/Kuchen; Kursleitung 15,-€; Unterbringung in Einzel-oder Doppelzimmer, Etagen-Duschen/WC)

**Kursleitung:** Samuel Heimler, Dietfurt a.d. Altmühl

Samuel Ulrich Heimler, Jahrgang 1965, gelernter Bauhandwerker, Studium der Theologie und Philosophie an der LMU München, 28 Jahre Mitglied des Franziskanerordens; Auslandsaufenthalt in Bolivien; Zusatzausbildungen in Gestaltpädagogik (Prof. A. Höfer), Gesprächsführung (Prof. I. Baumgartner/Passau), Familien- und Lebensberatung (Institut Consens/Landshut), NLP (G. Gigler/ Regensburg), 10 Jahre Tai Chi bei Petra und Toyo Kobayashi/ München, Qi-Gong bei Prof. Sui Qingbo/Hamburg und Zen-Meditation bei Othmar Franthal/Dietfurt.

**Anmeldung:** a.s.a.m.Klosterverein e.V. Franziskanerplatz 1, 84307 Eggenfelden;  
info@asam-eggenfelden.de