



Aufenthalte mit spirituellem Input

QiGong Kurs – Bewegung in Meditation

Freitag 20.10. – Samstag 28.10.2023

Atem- und Bewegungstherapie zur Steigerung von Vitalität und des Wohlbefindens aus dem QiGong. Die verschiedenen Formen helfen Blockaden zu lösen, regulieren Stoffwechselfvorgänge, fördern Genesungsprozesse; Muskeln werden gestärkt, Gelenke geschmeidiger, die Haut straffer, das Immun- und Nervensystem gekräftigt. Der elastische Zustand des Körpers und des Geistes gilt als wichtige Vorbeugung gegen frühe Alterungsprozesse und fördert die Regenerationsfähigkeit des Gewebes. Bei allen Übungen spielen Körperhaltung, Entspannung, Atmung und Aufmerksamkeit eine wesentliche Rolle.

Kursbeginn: Freitag, 19.15 Uhr;/ Kursende: Samstag nach der Morgeneinheit

Kursleitung: Sr. Bernarda, OCist., Dipl. Ergotherapeutin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Geistliche Begleiterin, Medizinische Qigong-Lehrerin, Erwachsenenbildnerin. Aus- und Weiterbildungen im theologischen und therapeutischen Bereich.

Ab € 1.040,- p.P. im Komforteinzelzimmer

Adventseminar: „Advent – weil Gott im Kommen ist“

Mittwoch 6.12. – Sonntag 10.12.2023

Sich Zeit schenken, um anzukommen. Sich öffnen, um eigene Innenräume zu erleben. Sich einlassen, um aus der Bibel und dem Leben zu schöpfen. Dazu dienen verschiedenen Formen der Atem- und Körpertherapien, des Gestaltens und der Meditation.

Kursbeginn: Mittwoch, 19.15 Uhr/ Kursende: Dienstag nach dem Mittagessen

Kursleitung: Sr. Bernarda, OCist., Renate Lissy- Renate Lissy-Honegger

Ab € 715,- p.P. im Komforteinzelzimmer