

Spirituelle Pakete in Marienkron

Herbt & Winter 2022

QiGong – Bewegung in Meditation, Meditation in Bewegung:

16. – 22. Oktober 2022

Bewegung in Meditation, Meditation in Bewegung ist eine Atem- und Bewegungstherapie aus dem Qigong zur Steigerung von Vitalität und Wohlbefinden. Die verschiedenen Formen helfen Blockaden 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: Sonntag, 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 € 900,- p.P. im Komforteinzelzimmer

Adventseminar: Advent – weil Gott im Kommen ist

7. 12. – 11. 12. 2022

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:** Sonntag nach dem Mittagessen
Kursleitung: Sr. Bernarda, OCist., Renate Lissy-Honegger

Ab € 850,- p.P. im Komforteinzelzimmer