

Aufenthalte mit spirituellem Input

QiGong Kurs – Bewegung in Meditation

Sonntag 05.02. – Samstag 11.02.2023

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.

Übungen für die Verbesserung der Sehkraft und zur Vorbeugung gegen Augenbeschwerden werden im Kurs vom 05.02. – 11.02.23 integriert

Acht Übungen und Augen-Akupressur helfen, Augenbeschwerden vorzubeugen und die Sehkraft zu verbessern, eine gute Methode, um Beschwerden, wie etwa durch Seh- und Alltagsstress verursachten Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und innerer Unruhe vorzubeugen und sie zu lindern.

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

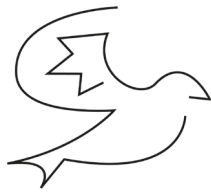
Kursleitung: Sr. Bernarda, OCist., Dipl. Ergotherapeutin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Geistliche Begleiterin, Medizinische Qigong-Lehrerin, Erwachsenenbildnerin. Aus- und Weiterbildungen im theologischen und therapeutischen Bereich.

Ab € 980,- p.P. im Komforteinzelzimmer

QiGong Kurs – Bewegung in Meditation

2. Termin: 20.10. – 28.10.2023

Ab € 1.040,- p.P. im Komforteinzelzimmer



Aufenthalte mit spirituellem Input

Kurzexerzitien

Donnerstag 09.03. - Sonntag, 12.03.2023

Thema: „Gehe den Weg zu Gott bis zu dir selbst“ (Bernhard von Clairvaux)
Wir wollen die Lesung der Heiligen Schrift vertiefen. Im Schweigen wollen wir das Hören einüben, zum Staunen und Danken kommen, die eigene Lebensspur suchen und sehend werden für das Wesentliche.
Meditation und Leibarbeit, aber auch Musik und bildende Kunst werden uns dabei unterstützen.

Kursbeginn: Donnerstag, 19:15 Uhr/ Kursende: Sonntag nach dem Mittagessen

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

Ab € 520,- p.P. im Komforteinzelzimmer

Bibeltage

Mittwoch 17.05. - Sonntag, 21.05.2023

In diesen Tagen werden wir uns mit Erzählungen aus der Bibel beschäftigen konkret, mit dem Thema Versöhnung, z.B. in der Jakobsgeschichte u.a. Was haben diese Texte mit meinem Leben zu tun? Sind sie in der heutigen Zeit noch aktuell? Was ist der Mensch, welche Rolle wird ihm in der Schöpfung zugedacht? Wo und wie können sie heilsam wirken? Wir werden uns den Texten über verschiedene Zugänge - Bilder - Klänge - die Sprache des Körpers - Gesprächen - Meditationen nähern.

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

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

Ab € 710,- 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