

Aufenthalte mit spirituellem Input für 2021

Bewegung in Meditation, Meditation in Bewegung

vom 31.01 – 6.2. oder 24.10 – 30.10.2021

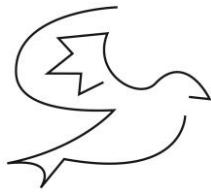
Atem- und Bewegungstherapie zur Steigerung von Vitalität und des Wohlbefindens aus dem QiGong. Die verschiedenen Formen helfen Blockaden zu lösen, regulieren Stoffwechselfvorgänge, fördern Genesungsprozesse; Muskeln werden gestärkt, Gelenke geschmeidiger, die Haut straffer, das Immun- und Nervensystem 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 - diese Übungen werden im Kurs vom 31.1. – 6.2. 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 verursachte 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 € 850,- p.P. im Komforteinzelzimmer



Kurzexerzitien vom 11.3. – 14. 3.2021,

„Gehe den Weg zu Gott bis zu dir selbst.“ (Bernhard von Clairvaux).

In diesen Tagen wollen wir die Lesung der Heiligen Schrift vertiefen (keine Vorkenntnisse nötig). Im Schweigen wollen wir das Hören einüben, zum Staunen und Danken kommen, die eigene Lebensspur suchen und sehend werden für das Wesentliche.

Meditation und Körperübungen, aber auch Musik und bildende Kunst werden uns dabei unterstützen.

Kursbeginn: Donnerstag, 19.15 Uhr/ Kursende: Sonntag, ca. 13.30 Uhr

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 € 410,- p.P. im Komforteinzelzimmer

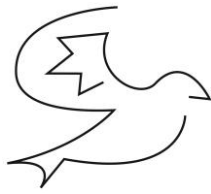
Bibeltage vom 12.5. – 16.5. 2021

In diesen Tagen wollen wir uns mit Erzählungen aus der Bibel beschäftigen. Was haben diese Texte mit meinem Leben zu tun? Sind sie in der heutigen Zeit noch aktuell? Wo und wie können sie heilsam wirken? Wie kann ich mit der Bibel beginnen?

Wir werden uns den Texten über verschiedene Zugänge – Bilder – Klänge – die Sprache des Körpers – Gespräche – Meditationen nähern. Eingerahmt wird dieser erfahrungsbezogene Teil durch eine Einführung über die Entstehung der Heiligen Schrift und ihre historische Dimension.

Kursbeginn: Donnerstag, 19.15 Uhr/ Kursende: Sonntag, ca. 13.30 Uhr

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



Renate Lissy-Honegger: MA, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Studium der Religionspädagogik und der Pastoralpsychologie, Partnerschultrainerin, Tanzpädagogin.

Ab € 410,- p.P. im Komforteinzelzimmer

Adventseminar: „Advent - weil Gott im Kommen ist“ vom 4.12. - 8.12.2021

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: Freitag, 19.15 Uhr/ Kursende: Dienstag nach dem Mittagessen

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

Ab € 540,- p.P. im Komforteinzelzimmer