

WANDEREXERZITIEN & YOGA

Die Exerzitien bieten Anregungen für Körper und Geist. In unserem Alltag erleben wir oft eine strikte Trennung zwischen Zeiten der Ruhe und der Bewegung. Das Angebot richtet sich an Menschen, die eine Verbindung von Aktion (Bewegung) und Kontemplation (Stille) suchen. Wanderexerzitien in Verbindung mit Yoga bieten hierzu eine Möglichkeit. Pater Andreas Müller und Frank Hamm (Yoga Lehrer) bieten diese Verbindung an. Die Zeit soll dazu dienen, einen Zugang zur Spiritualität durch die gezielte Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Bewegung in der Natur zu finden.

Kurselemente:

Tägliche Wanderungen mit geistlichem Impuls und Stille (bis zu 15km)

Tägliche angeleitete Yogaübungen

Täglicher spiritueller Impuls

Zeiten der Stille

Gemeinsames Gebet und Eucharistiefeier

Möglichkeit zum persönlichen Begleitgespräch

Termine:

Freitag, 07.06.2024 (16:00h) bis Dienstag, 11.06.2024 (Mittagessen)

Donnerstag, 29.08.2024 (16:00h) bis Montag, 02.09.2024 (Mittagessen)

Ort:

Kloster Springiersbach, Karmelitenstr. 2, 54538 Bengel

Kosten:

658 Euro (Kursgebühr und Vollpension)

Begleitung:

Pater Andreas Müller & Frank Hamm, Yoga-Therapeut, Meditationslehrer

Anmeldung: andreaspm@aol.com