

# Einkehrhalten bei sich selbst



**Achtung – Geänderter Termin**  
**Termin: 07.12. bis 09.12.2018**

„Werde still und finde heim zu dir ...“

... das ist die Einladung für diese meditativen Tage.

Gemeinsam lernen und üben wir, einen Weg aus der Umtriebigkeit des Alltags in die innere Kraft der Stille zu gehen. Das Sein in der Natur, einfache Yogaübungen, Atemachtsamkeit und Gespräche über Wesentliches können einen Raum für Einkehr bei dir selbst öffnen. Du wirst die „Langsamkeit“ wieder neu entdecken und findest ein einfaches JA zum Leben, das dir innere Ruhe und neue Kraft für deinen Alltag schenkt.

„Wer ganz und gar in der Gegenwart ist, möchte nicht weiter eilen!“ (Franz Jalics)

<b>Seminar:</b>	<b>„Einkehrhalten bei sich selbst“</b>		
<b>Päd. Verantw.:</b>	Nicole Aweh, LHVHS		
<b>Referentin:</b>	Kerstin I. Panknin, Yogalehrerin		
<b>Anreise:</b>	Freitag, 07. Dezember 2018	ab 16.00 Uhr	
<b>Kursbeginn:</b>	<b>Freitag, 07. Dezember 2018</b>	<b>17.00 Uhr</b>	
<b>Kursende:</b>	Sonntag, 09. Dezember 2018	13.00 Uhr	

**Kursgebühr:** 156,00 € -170,00 €  
(einschl. Unterkunft im DZ/Vollverpflegung);  
EZ Zuschlag 12,00€/Nacht

**Anmeldung/Ort:** Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.  
Kloster Donndorf 6  
06571 Donndorf  
Tel.: 034672 /851-0 Fax: 034672 / 851-20  
E-Mail: [LHVHS@klosterdonndorf.de](mailto:LHVHS@klosterdonndorf.de)  
Internet: [www.klosterdonndorf.de](http://www.klosterdonndorf.de)

P.S.: Die LHVHS verfügt über eine Sauna.  
Bitte bringen Sie Bademantel und Badesandalen mit.