

Zeit für mich – ZENbo® Balance

Termin: 14.11. bis 16.11. 2018

Möchten Sie sich die Zeit nehmen, um Ihren Körper, Seele & Geist in Harmonie zu bringen? Dann ist ZENbo® Balance für Sie das Richtige. ZENbo® vereint die Entspannungsverfahren, wie Progressive Muskelentspannung, Meditation und ZEN mit Bewegungseinheiten aus dem Yoga, Qi Gong und Tai Chi. Meditation hilft zur Zentrierung und Klärung des Geistes. Die leichten Übungen fördern die „Innere Balance“. Ihre Körperwahrnehmung wird geschult. Die Beweglichkeit wird verbessert, Bauch und Rücken gekräftigt, der Atem harmonisiert. Weiterhin werden Themen wie Work-Live-Balance erörtert und Wege aufgezeichnet, „Zeit für mich“ auch in den Alltag zu integrieren. Die Übungen dazu sind leicht zu erlernen.

Kursleitung: Sylvia Kipper, LHVHS
Referentin: Bella Steudel, Entspannungspädagogin und Meditationslehrerin

Anreise: Mittwoch, 14. November 2018 ab 14.00 Uhr
Kursbeginn: Mittwoch, 14. November 2018 14.30 Uhr mit Ka u Ku
Kursende: Freitag, 16. November 2018 13.00 Uhr

Kursgebühr: 172,00 - 190,00 € je nach Selbsteinschätzung
(einschl. Unterkunft im DZ/Vollverpflegung), EZ - Zuschlag 12€/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
Internet: www.klosterdonndorf.de

P.S.: Die LHVHS verfügt über eine Sauna.
Bei Benutzung sind Bademantel und Badesandalen mitzubringen.