

# **Bewegung, Entspannung und Stille mit ZENbo® Balance**

**Termin: 01. bis 03. Oktober 2019**

Möchten Sie sich die Zeit nehmen, einige Tage in einem ehemaligen Kloster zu entspannen und dabei lernen, Ihr Leben zu entschleunigen, die kreisenden Gedanken zu beruhigen, Stille zu erfahren, sich sanft zu bewegen und dabei Ihren Körper, Seele & Geist wieder in Balance zu bringen? Dann ist dieses Seminar für Sie das Richtige.

**ZENbo® Balance** vereint die westlichen Entspannungsmethoden, wie Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training, mit den östlichen Entspannungsmethoden, wie Meditation und ZEN und Bewegungseinheiten aus dem Yoga, Qi Gong und Tai Chi. Die Meditation hilft zur Zentrierung und Klärung des Geistes. Die Bewegungsübungen fördern die "Innere Balance". Ihre Körperwahrnehmung wird geschult, die Beweglichkeit wird verbessert, Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, der Atem harmonisiert. Die Übungen sind leicht zu erlernen und für zu Hause gut geeignet.

Weiterhin werden Themen wie Work-Life-Balance erörtert und Wege aufgezeigt, Zeit für sich selbst auch in den Alltag zu integrieren. Denn wer sich Ruhe gönnen und entspannen kann, kann die Anforderungen des Alltags effektiv bewältigen.

Wir zeigen Ihnen außerdem Möglichkeiten, wie Sie Ihre Sinne schärfen und Zufriedenheit einüben können, um Gelassenheit und Genuss in Ihr Leben einzuladen. Dazu gehören u.a. auch Stilleübungen, in denen Sie lernen, Stille zu hören und zu genießen, ins Innere zu reisen und den neuen Bildern zu vertrauen. Probieren Sie es einfach aus!

Bitte bringen Sie dicken Socken und bequeme Trainingsachen für die Bewegungseinheiten mit.

**Kursname:** Bewegung, Entspannung und Stille mit ZENbo Balance  
**Päd. Verantw.:** Sylvia Kipper, LHVHS  
**Referentin:** Bella Steudel, Entspannungspädagogin & Meditationstrainerin

**Anreise:** Dienstag: 01. Oktober 2019 ab 16:00 Uhr  
**Kursbeginn:** Dienstag: 01. Oktober 2019 17:00 Uhr  
**Kursende:** Donnerstag: 03. Oktober 2019 13:00 Uhr

**Kursgebühr:** 172,00-190,00 € je nach Selbsteinschätzung, einschl. Vollverpflegung u. Unterkunft im DZ, EZ Zuschlag 12,00 €/Nacht

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



**Hinweis:** Die LHVHS verfügt über eine Sauna, für die Benutzung bitte Badetuch und Badesandalen mitbringen.