

Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.

“Selbst-Wert-Zeit“

Vom Suchen und Finden der inneren Balance
in der Natur

Termin: 11. bis 13. Oktober 2019

*Ich spüre mich wieder **selbst** und nehme mir ausgiebig **Zeit**, um meinen **Wert** zu entdecken.*

Erleben Sie ein intensiv-achtsames Wochenende im Kloster und der Umgebung mit geführten (Meditations-)Wanderungen sowie körperlicher Aktivierung durch Freeletics-Workouts (Eigengewichtstraining, Core-Training). Unter Einbeziehung der vier Elemente praktizieren wir Achtsamkeitsübungen und schärfen die Wahrnehmung mit allen Sinnen. Musisch-kreative Gestaltungsformen in der Natur (Land-Art, Tonarbeit, Mantras, Rhythmusmeditation), Sonnengruß-Yoga und eine Einführung in das autogene Training runden das Programm ab. Wir schaffen Raum für den reflexiven Austausch über individuelle Lebenssituationen, um zur inneren Balance zu finden.

Bitte bringen Sie bequeme und wetterangepasste Kleidung mit.

Kursname: “Selbst-Wert-Zeit“

Kursleitung: Monika Scherer, LHVHS

Referenten: Maik Andres, Fitnesstrainer/Yogalehrer

Torsten Fröhlich, Sozialpädagoge/Natur- und Entspannungstherapeut

Anreise: Freitag, 11. Okt. 2019 ab 16.00 Uhr

Kursbeginn: Freitag, 11. Okt. 2019 17.00 Uhr

Kursende: Sonntag, 13. Okt. 2019 13.00 Uhr

Kursgebühr: 152,00 – 170,00 €, je nach Selbsteinschätzung
(inkl. Vollverpflegung und Unterkunft im DZ)
EZ-Zuschlag 12,00 €/ÜN

Anmeldung/Ort: Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.
Kloster Donndorf 6
06571 Roßleben-Wiehe
Tel.: 034672 /851-0 Fax: 034672 / 851-20
E-Mail: LHVHS@klosterdonndorf.de
www.klosterdonndorf.de

P. S.: Die LHVHS verfügt über eine Sauna.

Bitte bringen Sie bei Bedarf Bademantel und Badesandalen mit.