

# Selbst-Wert-Zeit

Vom Suchen und Finden der  
inneren Balance  
in der Natur



**Termin: 18.09. – 20.09.2020**

*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.

<b>Kurstitel:</b>	<b>Selbst-Wert-Zeit</b>
<b>Päd. Verantwortung:</b>	Monika Scherer, LHVHS
<b>Referenten:</b>	Maik Andres, Fitnesstrainer, Yogalehrer Torsten Fröhlich, Soz.pädagoge/Natur- u. Entspannungstherapeut

<b>Kursbeginn:</b>	<b>Freitag, 18.09.2020</b>	<b>17.00 Uhr</b> (Anreise ab 16.00 Uhr möglich)
<b>Kursende:</b>	<b>Sonntag, 20.09.2020</b>	<b>13.00 Uhr</b>

<b>Kursgebühr:</b>	154,00 – 170,00 € je nach Selbsteinschätzung einschl. Unterkunft im DZ/Vollverpflegung EZ Zuschlag 12,00 €/Nacht Wir bitten Sie, die Gebühr vor Ort in bar oder mit EC-Karte zu bezahlen.
--------------------	--