

Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs

Die Kraft, die mich bewegt

Freitag, 03. Dezember bis
Montag, 06. Dezember 2021

Kurs 21/43

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Alter:
(freiwillig) _____

Unterschrift: _____

Unser Programm beginnt am Freitag mit dem Abendessen um 18.00 Uhr und endet am Montag mit dem Mittagessen.

Um auch die anderen Angebote unseres Hauses (Sauna, Massage...) nutzen zu können oder um den Kurs in Ruhe ausklingen zu lassen, empfehlen wir Ihnen, etwas früher anzureisen oder ein, zwei Tage länger zu bleiben.

Kosten

645,- € (Ü / VP / incl. Kurskosten)

Die Unterbringung erfolgt in Zimmern der Kategorie II. Auf Wunsch können Sie auch Zimmer anderer Kategorien gegen Aufpreis buchen.



KLOSTER ARENBERG

erholen • begegnen • heilen

Cherubine-Willimann-Weg 1 • 56077 Koblenz

Tel.: 0261 / 6401-0 • Fax 0261 / 6401-3454

www.kloster-arenberg.de

E-Mail: info@kloster-arenberg.de

2021



Foto: © Rolf Handke_www.Pixelio.de

*Die Kraft,
die mich bewegt*

Feldenkrais und Meditation

03. – 06. Dezember 2021

Die Kraft, die mich bewegt

In diesem Kurs geht es einerseits darum, schweigend in der Gegenwart zu verweilen und andererseits mit Wohlwollen uns selbst wahrzunehmen.

Durch achtsame Bewegungen aus der Feldenkrais-Methode ganz ohne Leistungsansprüche spüren wir der Kraft nach, die uns bewegt. Wenn wir unseren eigenen Körper wahrnehmen, können wir uns mehr für unser innerstes Sein öffnen und entdecken, wie wichtig die Wahrnehmung für den spirituellen Weg ist.

Die Feldenkrais-Methode ist eine moderne und kreative Bewegungspädagogik. Hierbei spielen meditative Elemente wie Achtsamkeit, Absichtslosigkeit und Offenheit für den Augenblick eine zentrale Rolle.

Der Kurs beinhaltet ausgewählte Feldenkrais-Lektionen, die jede/n wirksam darin unterstützen, in eine mühelose Sitzhaltung zu kommen, sich zu sammeln und der inneren Stille Raum zu geben:

- Impulstexte
- achtsames Gehen
- Sitzen in Stille (ca. 2 Stunden/Tag)
- Einzelgespräche

Der Kurs ist für Menschen jeden Alters und jeglicher körperlichen Konstitution sowie für Anfänger/-innen als auch Geübte geeignet.

Kursleitung

Klaus-Dieter Moritz
(Zertifizierter Feldenkrais-Lehrer FVD)

*Euer Leib
ist der Tempel
des göttlichen Geistes,
der in euch wohnt.
Verherrlicht Gott
in eurem Leib.*

Nach Korintherbrief 6,19