

# Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs

*Ich bin - Im Einklang mit mir selbst*

Montag, 14. Januar bis  
Samstag, 19. Januar 2019

Kurs 19/03

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Alter:  
(freiwillig) \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Der Kurs beginnt am Montag mit dem Abendessen um 18.00 Uhr und endet am Samstag mit dem Mittagessen.

Außerhalb des Kurses wollen auch die Angebote der Seelsorge sowie die Ruhe und Schönheit des Klosterparks zu Ihrer Erholung und Belebung an Leib und Seele beitragen.

## Kosten

825,- € (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 • beegnen • 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

2019



*Ich bin -  
Im Einklang mit mir selbst*

Stimmarbeit  
Bewegung - Entspannung  
Meditation

14. – 19. Januar 2019

# Ich bin - Im Einklang mit mir selbst

---

Wir wollen uns auf eine Reise zu unserem heilen Kern begeben, an den Ort, wo immer Ruhe und Frieden zu finden sind, um so voller Vertrauen und Freude das begonnene Jahr im Einklang zu leben.

Die Arbeit mit der Stimme in all ihren Farben und Facetten sowie das Tönen der Heilenden Klänge werden uns dabei Mittel und Hilfe sein.

Sowohl durch leise meditative als auch durch kraftvolle und expressive Stimm- und Körperübungen wollen wir die Lebenskraft in uns zum Fließen bringen.

Spannungen und Blockaden können dabei losgelassen werden und wir finden in unsere Mitte. Unsere Kraftzentren werden aktiviert und wir finden zu den Wurzeln unseres Klanges und somit zu uns selbst zurück. Der Umfang und Klang unserer Stimme wird sich dadurch erweitern.

Unsere Sinne können sich durch einfache Entspannungs- und Meditationsübungen in Stille und Bewegung entfalten. Wir finden zur Ruhe des Körpers und Stille des Geistes und unsere Wahrnehmung wird sich verbessern. Wir sind von neuem mit der in uns verborgenen Kraftquelle, der Kraft des „Ich bin“, verbunden.

So können wir unseren Lebensweg gelassen in vollkommener Harmonie und im Einklang mit uns selbst und allem, was uns umgibt, weitergehen.

Wir sind bereit, voller Vertrauen und Dankbarkeit die kommenden Herausforderungen und Aufgaben anzunehmen.

Die Frucht davon ist Freude!

## Mittel

Körperarbeit, Stimmarbeit (es sind keine Singkenntnisse erforderlich), Bewegung, Entspannungs- und Meditationsübungen.

## Mitzubringen

Bequeme und auch warme Kleidung, Hausschuhe oder warme Socken, evtl. Texte und Lieder.

## Kursleitung

Steffi Schmid  
(Lehrerin für Stimmarbeit, Energie- und Körperarbeit und Meditation,  
Lehrerin der Selbstkraftquelle-Methode,  
Ergosom-Praktikerin und -Ausbilderin)

*In der Ruhe*

*liegt die Kraft.*

*In der Stille*

*ist die Wahrheit verborgen.*

*Im Einklang sein*

*mit dem großen*

*kosmischen Klang*

*ist der letztendliche Ausdruck*

*jeglichen Seins.*

R.V. Tajon