

Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs

Bogenschießen und Meditation

Montag, 31. August bis
Freitag, 04. September 2020

Kurs 20/35

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 Freitag mit dem Mittagessen.

Neben der Kursarbeit können auch die spirituellen Impulse, die Teilnahme an der Liturgie der Arenberger Dominikanerinnen sowie die Ruhe und Schönheit des Klosterparks Ihrer Erholung an Leib und Seele dienen. Während des Kurses ist es nicht möglich, Anwendungen im Vitalzentrum zu buchen. Um diese Angebote (z. B. 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

640,- € (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

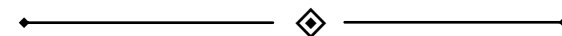
erholen • begegnen • heilen

Cherubine-Willimann-Weg 1 • 56077 Koblenz
Tel.: 0261 / 6401-0 • Fax 0261 / 6401-3454
www.kloster-arenberg.de
E-Mail: info@kloster-arenberg.de

2020



Bogenschießen und Meditation



Aufgerichtet zwischen Himmel
und Erde

31. Aug. – 04. Sept. 2020

Bogenschießen und Meditation

...aufgerichtet
zwischen
Himmel
und Erde

Dieses Bild ermutigt uns, unsere Aufrichtung weit zu spannen mit gutem Gespür für die Bodenhaftung. Worauf stehen wir, was trägt uns?

Zunächst werden wir uns mit Pfeil und Bogen vertraut machen und uns in unserem Atemrhythmus durch die Übung leiten lassen. Immer wieder in diesen Ablauf zu gehen fördert die Entspannung, die Konzentration und die (wieder) wachsende Wahrnehmung der eigenen Person.

Im Verlauf des Seminars werden wir uns mit dem o.g. Thema am Beispiel des Bogenschießens befassen und versuchen, daraus etwas für unseren Alltag mitzunehmen. Meditationen, Körperübungen und Gespräche in der Gruppe werden den Prozess unterstützen. Müssen wir nun noch zielen, um zu treffen?

Bitte bringen Sie der Witterung angemessene Kleidung mit, insbesondere wasserdichte Schuhe. Bögen werden in unterschiedlicher Stärke zur Verfügung gestellt, auch für Linkshänder/innen.

Kursleitung

Andrea Lohmann
(Erwachsenenbildnerin)