

Nächste Kurse von Markus Zeh

Achtsamkeits-Wochenende im Kloster (KOPIE)

Kurse mit Übernachtung

Wir praktizieren gemeinsam Übungen zur Körperwahrnehmung, Achtsamkeits-Übungen im Gehen, Sitzen und Liegen und sanfte Dehnungs- und Entspannungsübungen. Es gibt genügend Zeit, spazieren zu gehen und sich von der umgebenden Natur inspirieren zu lassen. Das Kloster Kirchberg ist ein Ort, dessen stille, kontemplative Ausrichtung und schöne, natürliche Umgebung die Bemühungen um innere Ruhe, Gelassenheit, Frieden und Harmonie unterstützt.

Es liegt im Nordschwarzwald in der Nähe von Sulz am Neckar und Haigerloch.

Der Kurs ist für Einsteiger und zur Auffrischung für Geübte geeignet. Nähere Infos unter:

www.mbsr-tuebingen.de

Beginn: 19.07.2024 **Ende:** 21.07.2024

Adresse

Kloster Kirchberg im Nordschwarzwald

Berneuchener Haus 0

72172 Sulz am Neckar

Achtsamkeits- und Besinnungs-Wochenende im Kloster (KOPIE)

Kurse mit Übernachtung

Das Kloster Kirchberg (bei Sulz am Neckar / Nordschwarzwald) - vielen bekannt als Ort der Stille und der Begegnung - eignet sich hervorragend für unser Anliegen, zu tiefer inneren Ruhe und Gelassenheit zu finden. Ungestört von alltäglichen Belangen können wir uns hier aufgehoben fühlen und uns ganz auf unsere Meditation konzentrieren.

Gerade in unserer von Hektik geprägten Zeit wirkt ein Retreat wie Balsam für die Seele. In bewährter Weise praktizieren wir Achtsamkeitsmeditationen aus dem MBSR-Training, wie Sitz- und Gehmeditation, Bodyscan und achtsames Yoga.

Neben der gemeinsamen Praxis mit Elementen des MBSR-Trainings wird es genügend Zeit geben, achtsame Spaziergänge zu unternehmen und sich von der Landschaft inspirieren zu lassen.

Die Unterkünfte sind modern und stilvoll eingerichtete. Wir befinden uns in einem sehr schönen und hellen Seminar-Raum. Yogamatten und Meditationskissen sind vor Ort vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden.

Weitere Informationen finden Sie hier: www.mbsr-tuebingen.de

Beginn: 13.12.2024 **Ende:** 15.12.2024

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Adresse

Kloster Kirchberg im Nordschwarzwald

Berneuchener Haus 0

72172 Sulz am Neckar

Kloster-Wochenende (KOPIE) (KOPIE)

Kurse mit Übernachtung

Beginn: 13.12.2024 **Ende:** 15.12.2024

Adresse

Kloster Kirchberg im Nordschwarzwald
Berneuchener Haus 0
72172 Sulz am Neckar