KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Entspannungswochenende mit Tai Chi 2 und Meditation

Angeleitete Übungen zum Kennenlernen und Vertiefen

Fr 06.11.2026, 17.00 Uhr - So 08.11.2026

Die Übung von Tai'Chi als fließende Bewegungsform und der Zen- Meditation als Sitzen in Versunkenheit beruhigt und harmonisiert unseren Körper und unseren Geist. Stille und Bewegung bringen unser Leben in Einklang und stärken unser Selbstbewusstsein, schenken uns inneren Raum für Kreativität und Vitalität und verleihen uns innere Gelassenheit und Heiterkeit. Eingeführt und geübt wird der zweite Teil der Kurzform (Yang-Stil) und die Schweigemeditation (20 Minuten-Einheiten).

Ort
Ehem. Franziskanerkloster, Franziskanerpl. 1, 84307 Eggenfelden

Mitveranstalter
A.S.A.M Kloster-Verein

Referent
Samuel Ulrich Heimler

Kosten
auf Anfrage

Anmeldung
info@asam-eggenfelden.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-11-20 11:27:33

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de