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

Qi-Gong und Zen-Meditation

Entspannungswochenende - Anleitende Übungen zum Kennenlernen

Fr 27.02.2026, 17.00 Uhr - So 01.03.2026, 14.00 Uhr

Die Übung von Qi-Gong als wiederholende fließende Bewegungsform und der Zen- Meditation als Sitzen in Versunkenheit beruhigen und harmonisieren unseren Körper und unseren Geist. Stille und Bewegung bringen unser Leben in Einklang und stärken unser Immunsystem, die Selbstheilungskräfte des Körpers wie des Geistes, wecken unser Selbstbewusstsein, schenken uns inneren Raum für Kreativität und Vitalität und verleihen innere Gelassenheit und Heiterkeit. Eingeführt und geübt werden der erste Teil der 18 Bewegungen und die Schweigemeditation.

Ort
Ehem. Franziskanerkloster, Franziskanerpl. 1, 84307 Eggenfelden

Mitveranstalter
A.S.A.M Kloster-Verein

Referent
Samuel Ulrich Heimler

Anmeldung
info@asam-eggenfelden.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-11-20 10:05:31

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