

HAUS DER BEGEGNUNG STRAHLFELD

Hofmarkstraße 14 A - 93426 Roding-Strahlfeld

Montag, 20.09.2027, 14:30 Uhr bis

Freitag, 24.09.2027, 13:00 Uhr



Wochendseminar: Body and soul

Diese Woche ist keine AUSZEIT vom Leben, diese Woche ist Leben pur.

Sich selber spüren, ganzheitlich Eintauchen in die Welt der Wahrnehmung, Körperübungen, Energiearbeit, Meditationen, Kalligrafie.

Und das in einem entsprechenden Bildungshaus, welches den Rahmen dafür stellt mit wertvollem Essen, ansprechenden Räumlichkeiten und Natur rundherum.

Lassen Sie sich ein auf ein buntes Programm mit Entspannungstechniken, Aktivierungsübungen, Bambus-Stock-Qi-Gong Einheiten, Herzmeditationen, Augenspaziergängen und vielem mehr.

Wege zur eigenen Mitte und wieder hinaus.

Mitzubringen: sich selber, Lust und Freude Neues zu erleben und Gewohntes zu genießen, bequeme Kleidung und wer hat: Isomatte und Bleistifte, Wachsmalkreiden (ansonsten wird dies vor Ort gestellt).

INFO UND ANMELDUNG

Johann Maierhofer

Dänzergasse 5 - 93047 Regensburg

0163 174 73 89

scribo@gmx.de

Seminarbeitrag 350,00 Euro

Unterkunft und Vollverpflegung 336,00 Euro



Kloster Strahlfeld • Haus der Begegnung

Hofmarkstraße 14 A - 93426 Roding-Strahlfeld

Telefon: 09461 9112-0 -E-Mail: hdb@kloster-strahlfeld.de



FIT IN DEN TAG

Von der Haarspitze bis zu den Zehen

Wachsein mit allen Sinnen: Ein Übungsprogramm für jeden Tag

SEHTRAINING

Sehen ist mehr als Du denkst – Sehen mit allen Sinnen

BAMBUS-STOCK-QI-GONG

Bereit für das neue Jahr - 16 Übungen als Gesamtkörperworkout für „Body and Soul“

FINGER-QI-GONG – Muntermacher für Zwischendurch. Wir haben es in der Hand:

Ein „Aufputschmittel“ in unseren Fingern, besser als jede Tasse Kaffee (die es natürlich auch gibt 😊)

STERNENZALUBER

Eine Wanderung zur Zauberwelten Körper und Geist werden bewegt

HERZMEDITATION

Bewegungsmeditation nach Karunesh

VON CURLY WURLYS ZUM AUTOMATISCHEN SCHREIBEN

Kalligrafische und sensomotorische Bewegungsübungen



Und Klangschalen sind auch dabei



JOHANN GEORG MAIERHOFER Bewegungstrainer

Dänzergasse 5 - 93047 Regensburg

Telefon: 0163 174 73 89- e-mail: scribo@gmx.de www.schriftkunst.de