

Kursgebühren

Kursgebühr 185,00 Euro

Die Kursgebühr ist Krankenkassen förderfähig.
Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse.

Übernachtung und Verpflegung

im Einzelzimmer 143,00 Euro

im Doppelzimmer 129,00 Euro

Tagesgast 63,00 Euro

Anzahlung Haus der Begegnung

Wir bestätigen den Eingang Ihrer **verbindlichen** Anmeldung per E-Mail. Ihre **Anzahlung von 45,00 Euro** erwarten wir innerhalb von 10 Tagen auf folgendem Bankkonto:

Haus der Begegnung Kloster Strahlfeld

Sparkasse Roding

IBAN DE80 7425 1020 0052 1492 00

Bitte vergessen Sie nicht, die Kursnummer anzugeben. Bei Rücktritt oder Umbuchung werden 20,00 Euro von der Anzahlungsgebühr einbehalten.

Bei kurzfristiger Absage (in der Woche vor Kursbeginn) wird die Anzahlung nicht zurückerstattet.

Kursgebühr Frau Bodenloher

Die Kursgebühr von **185,00 Euro** leisten Sie vor Kursbeginn in bar an die Kursleitung.

Anreise

Mit dem PKW

Von Nürnberg A6, von Weiden A93:

Ausfahrt Schwandorf auf die B85 Richtung Cham, Abfahrt Neubäu, in Neubäu links abbiegen in Richtung Strahlfeld oder auf Höhe Roding Abfahrt Mitterdorf und dann links Richtung Stamsried/Strahlfeld.

Von München A93 (Regensburg/Weiden):

In Regensburg nach dem Pfaffensteiner Tunnel in Richtung Cham B16 abbiegen. Auf Höhe Roding, Abfahrt Mitterdorf und dann links Richtung Stamsried/Strahlfeld.

Parkplatz: Hofmarkstraße 14a – 93426 Roding.

Mit der Bahn

von Nürnberg Richtung Furth im Wald bis Bahnhof Roding.

Von Süden

über Schwandorf Richtung Furth im Wald bis Bahnhof Roding.



Selfcare-Retreat Tage ganz für Dich



16. - 18. August 2024

SB 01



HAUS DER BEGEGNUNG

Kloster Strahlfeld



Einladung

Unsere Tage sind gefüllt mit Informationen, Bildern, Aufgaben, Dinge, die wir meinen erfüllen zu müssen und dem Gefühl, dass es nicht anders geht.

Wir sind zu sehr im Kopf, im Denken. Die Harmonie zwischen Körper und Geist und auch unserer Seele gerät in eine Schräglage. Die Balance zwischen Kopf und Körper wieder in Einklang zu bringen ist Ziel dieses Kurses.

Oft können wir innere Ruhe und Balance erst wieder erfahren, wenn wir das Tempo im Außen verlangsamen. Wenn wieder Raum da ist den wir wahrnehmen, in dem wir uns selbst wahrnehmen, spüren und auch zuhören können.

Dieser Raum ist in uns, wir brauchen uns nur niederlassen, er ist jedem von uns mitgegeben.

Yoga, Meditation und Achtsamkeit sind wundervolle Wege um dort hinzu gelangen.

Tage der Achtsamkeit, Entspannung, Einkehr... oder wie es Karl Valentin sagte: " Heute mache ich mir eine Freude und besuche mich selbst. Hoffentlich bin ich daheim."

*„Es sind die Begegnungen
mit Menschen, die das Leben
lebenswert machen“*

Guy de Maupassant

Programminhalte

Wir beginnen am Freitag Abend mit einem Kennenlernen und einer kleinen Einstimmung in die Meditation, Atemkonzentration und einer ruhigen Praxis am Boden. Wir dehnen und strecken uns in alle Richtungen. Üben eine Abendsequenz die uns hilft Spannungen loszulassen.

Am Samstag starten wir mit einer Sitzmeditation. Eine Yoga-Sequenz lässt uns ankommen und den eigenen inneren Raum spüren. Achtsamkeitsübungen, Yoga-Sequenzen, Atemkonzentration, Ruhepausen, Selbstgestaltung, Stille in der Natur begleiten uns das ganze Wochenende.

Mitzubringen:

Falls vorhanden bitte Yogamatte und Decke mitbringen, wer möchte auch ein Meditationskissen.

Für die Gehmeditation im Freien bitte wetterfeste Kleidung einpacken.



Kursleitung

Stephanie Bodenloher
Yogalehrerin



Termin

16. - 18. August 2024

Freitag, 18:00 Uhr bis

Sonntag, 13:00 Uhr

Anreise gerne bereits ab 14:00 Uhr

Adresse und Kontakt

Haus der Begegnung

Kloster St. Dominikus, Strahlfeld

Hofmarkstraße 14 a

93426 Roding-Strahlfeld

Telefon 09461 / 91 12-0

hdb@kloster-strahlfeld.de

www.hdb-kloster-strahlfeld.de