



... und die Seele baumeln lassen
ATEM-ACHTSAMKEITSEMINAR

14.-16.08.2020



Foto: Pixabay

Eine Zeit des Rückzugs, voller Einschränkungen und Ungewissheiten liegt hinter uns. Für manche war es eine sehr arbeitsintensive Zeit.

Endlich steht nun der Sommer vor der Tür. An diesem Wochenende lernen Sie einfache und wohltuende Körper- und Atemachtsamkeitsübungen kennen, die Sie in den Augenblick bringen und den Alltag vergessen lassen.

Bitte unbedingt mitbringen:

Das Bedürfnis nach Regeneration, den Wunsch nach Standfestigkeit, Aufrichtung in der Wirbelsäule und Rückenstärke, nach Tatendrang und Flexibilität, nach Leichtigkeit und Lebendigkeit. Eingeladen sind Menschen jeden Alters. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte nicht vergessen: bequeme Kleidung und warme Socken

Termin:

Freitag, 14.08.2020 18.00 Uhr
Sonntag, 16.08.2020 13.00 Uhr



Referentin:

Wibke Muller

Akad. Atempädagogin,
Yogaübungsleiterin,
Krisenpädagogin

Kosten:

Kursbeitrag: € 125,00
VP im EZ: € 164,00
VP im DZ: € 148,00

Auf Anfrage ist eine günstigere Unterkunft im Haus Canisius möglich. Bitte wenden Sie sich an die Rezeption.

Anmeldeschluss: 07.08.2020

Informationen zu den Stornobedingungen sowie zum Datenschutz erhalten Sie auf unserer Homepage bzw. telefonisch an der Rezeption.



Anmeldung und Information:

Diözese Innsbruck
Bildungshaus St. Michael
Schöfens 12
6143 Pfnos/Matrei am Brenner
T +43 5273 6236
st.michael@dibk.at

www.dibk.at/st.michael