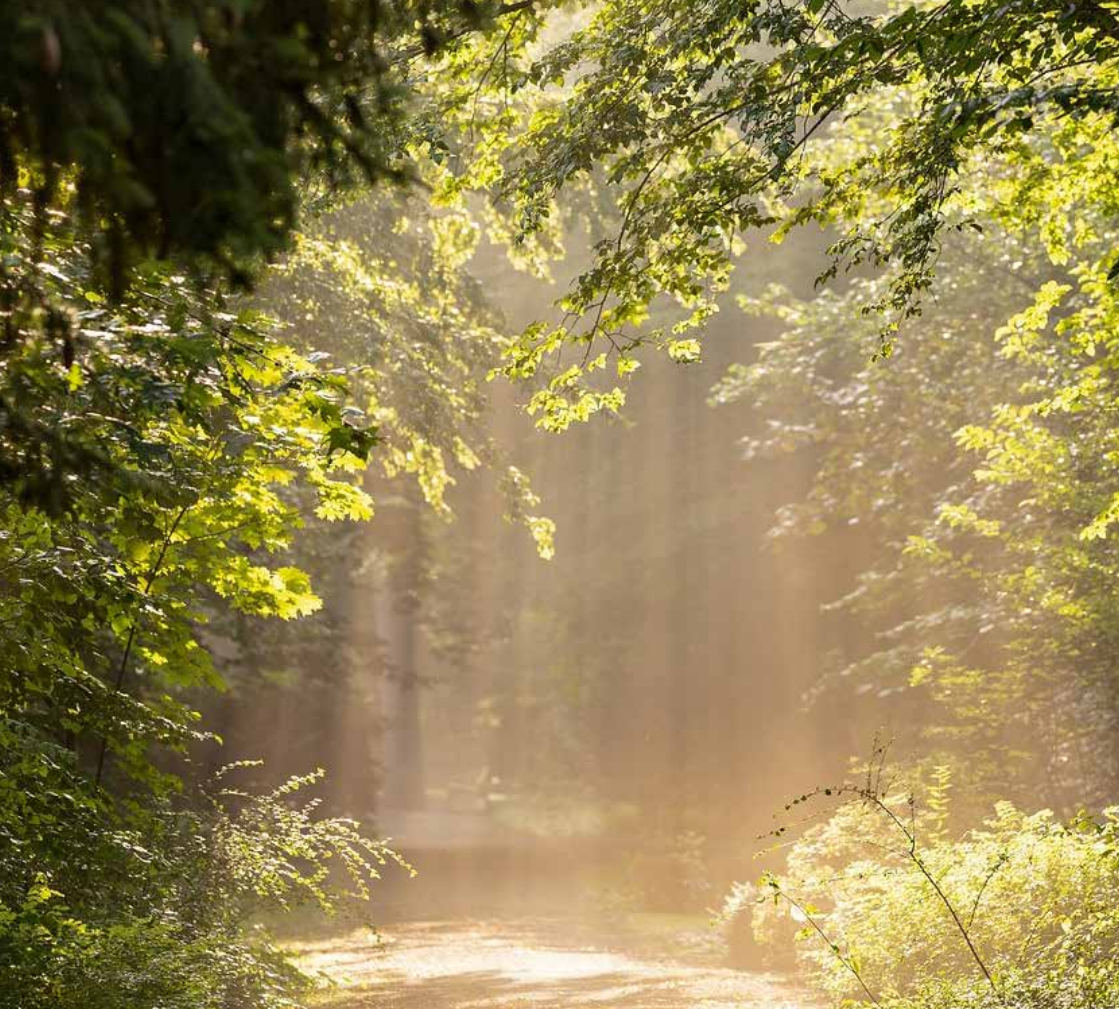




DIÖZESE  
INNSBRUCK

BILDUNG  
ST. MICHAEL



# TAIJI ZEN und NATUR

## ZUR RUHE KOMMEN IN BEWEGUNG

14. - 17.11.2024



Pixabay

Bei sich selbst ankommen – die eigenen Kräfte ins Fließen bringen.

Gemeinsam entdecken wir in den achtsamen, langsamen Bewegungen des TAIJI ZEN ‚Stille in Bewegung‘. In den Schätzen des alten Chinas finden wir Stabilität, Orientierung und Verbundenheit.

Achtsam folgen wir dem Atem und den inneren Bewegungen und finden Vertrauen in unsere eigene Natur. Die sanfte Bewegung in der Natur unterstützt uns dabei. Gemeinsam durchwandern wir die Formen des Großen und Kleinen TAIJI ZEN.

Alle Altersgruppen sind willkommen. Anfänger:innen und Fortgeschrittene üben gemeinsam. Übernachtung im Haus wird empfohlen, da es ab 6:00 Uhr eine Morgeneinheit gibt.

Bitte bequeme Kleidung für drinnen und gute Schuhe und warme Kleidung für draußen mitbringen.

### Termin:

Donnerstag, 14.11.2024 15.00 Uhr bis  
Sonntag, 17.11.2024 13.00 Uhr

### Kosten:

Kursbeitrag: € 380,00

### Mit:



#### Alice Andexlinger

Coach für EmbodiMental Health,  
Psychologische Beraterin,  
Shiatsu-Praktikerin

### Anmeldeschluss: 31.10.2024

Informationen zu den Preisen für Unterkunft und Verpflegung, zu den Stornobedingungen sowie zum Datenschutz erhalten Sie auf unserer Homepage bzw. telefonisch an der Rezeption.



### Anmeldung und Information:

St. Michael  
Schöfens 12  
6143 Matri am Brenner  
T +43 5273 6236  
st.michael@dibk.at