

Dr. Isolde Macho

Zen und sanftes Yoga im Haus St. Michael

„Nichts zu erreichen und nicht Nichts zu erreichen“ ist ein bekannter Vers aus einem buddhistischen Text. In dieser Geisteshaltung üben wir die Schweigemeditation im Stile des Zen und sanftes Yoga.

Achtsamkeitsübungen in der Natur laden unsere Sinne ein, weit, wach und dankbar unsere Mitwelt wahrzunehmen. Impulse aus der buddhistischen und mystischen Tradition rahmen die Meditationen in Ruhe und Bewegung ein. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Dr. Isolde Macho

Kursgebühr: 219,00 Euro plus Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael, siehe: www.Kloster-Schwanberg.de

Termin: 08.-10.10.2027

Ort: Evangelisches Kloster Schwanberg, Haus S. Michael

Anmeldung und Info zu U/V: rezeption@schwanberg.de