

Auftanken im Kloster mit Yoga & Qi Gong & Meditation

Zeit für Rückzug und innere Einkehr

- ☐ 18.-20.10.2019
- ☐ 08. – 10.05.2020
- ☐ 30.10. – 01.11.2020



In der friedvollen Umgebung eines Klosters inmitten des schönen Odenwaldes kannst Du ein Wochenende lang aufatmen und neue Kraft tanken, unterstützt von Yoga und Qi Gong.



Das Kloster und Seminarzentrum „Buddhas Weg“ in Siedelsbrunn ist ein Ort der Begegnung, wo Menschen zusammen kommen, um Stille und Harmonie zu finden.

Man muss weder dem Buddhismus zugewandt sein, noch überhaupt einen Glauben verfolgen – die Bewohner des Zentrums empfangen jeden mit offenen Armen und Herzen.

Wir praktizieren als Gruppe Yoga & Qi Gong, eingebunden in den Tagesablauf des Klosters mit köstlichem, vegetarischem Essen.

| | | | |
|----------|-------------------|---|--------------------|
| Freitag, | 17:00 Uhr | Come together, Ankomm-Meditation, Kennenlernrunde | |
| | 18:00 Uhr | Abendessen | |
| | 19:30 – 21:00 Uhr | Lockerungs- und Atemübungen | |
| Samstag, | 7:30 Uhr | Meditation (optional), | 8:00 Uhr Frühstück |
| | 9:30 – 11:30 Uhr | je eine Einheit Yoga & Qi Gong mit Pause | |
| | 12:00 Uhr | Mittagessen | |
| | 15:00 – 17:30 Uhr | Yoga & Qi Gong mit Pause | |
| | 18:00 Uhr | Abendessen | |
| | 19:30 – 21:00 Uhr | Entspannter Tagesausklang (Ritual, Singen, ...) | |
| Sonntag, | 7:30 Uhr | Meditation (optional), | 8:00 Uhr Frühstück |
| | 9:30 – 11:30 Uhr | Yoga & Qi Gong mit Pause | |
| | 12:00 Uhr | Mittagessen | |
| | 13:30 – 15:00 Uhr | Abschlusseinheit | |

Nach den Mahlzeiten ist Raum, die wunderschöne Umgebung und klare Luft des Odenwalds bei Spaziergängen zu genießen. Im schönen Teehaus kann man bei selbstgebackenem Kuchen und Tee oder Kaffee inspirierende Gespräche führen oder einfach die Seele baumeln lassen. Fröhlichmorgens (vor dem Frühstück) besteht die Möglichkeit, an den klösterlichen Zeremonien u. Meditationen teilzunehmen.





Die **Kursgebühr** beträgt 195 Euro inklusive Seminarpauschale fürs Kloster, die Raummiete, Tee und Wasser während der Pausen beinhaltet. Übungsmatten, Meditationskissen und Decken sind vorhanden.

Die **Unterbringung** erfolgt im Gästehaus in einfachen, hübsch eingerichteten Zimmern, wahlweise in der Standard-Kategorie oder neu renovierten Lotus-Zimmern. Bettwäsche und Handtücher sind vorhanden. (Preise Stand 08/2018 – Änderungen vorbehalten)

| | Standard: | Lotus |
|-----------------------|------------------|------------------|
| Einzelzimmer | 50 Euro p.P./Tag | 65 Euro p.P./Tag |
| Doppelzimmer | 30 Euro p.P./Tag | 45 Euro p.P./Tag |
| Dreibettzimmer | 22 Euro p.P./Tag | ---- |

Für die köstliche vegetarische **Vollverpflegung** fallen **50 Euro** an. (Freitag Abendessen, Samstag Frühstück/Mittag- und Abendessen, Sonntag Frühstück + Mittagessen)

Die **Zimmerreservierung bitte selbst direkt im Kloster vornehmen**, wo auch die Kosten für Übernachtung und Verpflegung zu entrichten sind.
Telefon 06207/92 598 21 oder info@buddhasweg.eu

Stornierungen: Für Übernachtungsbuchungen, die später als 48h vor Anreise storniert werden, stellt das Kloster 100 % der Kosten in Rechnung. Es kann allerdings eine Ersatzperson einspringen.



Kursleitung:

Britta Sattig, Luna- und Hatha Yoga Lehrerin, Fortbildungen in Heil-Yoga, Yin-Yoga, Hormonyoga, Lu Jong, Atemtherapie, Qi Gong, Meditation.

Manfred Sattig, zertifizierter Qi Gong Lehrer, Fortbildung in Atem- und Empfindungstherapie.

Beiden ist es ein Anliegen, einen geschützten Raum zu schaffen, der es den Teilnehmern ermöglicht, sich fallen zu lassen und ganz bei sich anzukommen.

Liebevoll begleiten Sie Dich dabei. Leichtigkeit und Freude hat beim Üben oberste Priorität.



Anmeldung zum Seminar

Auftanken im Kloster mit Yoga & Qi Gong & Meditation

Termine:

- ☐ 05. - 07. April 2019
- ☐ 18. - 20. Oktober 2019

Vor- und Zuname: _____

Straße: _____ PLZ + Ort: _____

Telefon: _____

e-mail : _____

Die Anmeldung wird nach Eingang der Teilnahmegebühr inkl. Tagungspauschale von 195 Euro gültig.

Bitte überweisen Sie diese an: Manfred & Britta Sattig,

Comdirect ♦ BIC: COBADEHD044 ♦ I-BAN: DE48 2004 1144 0467 6755 00

Bei Rücktritt bis einen Monat vor Seminarbeginn erheben wir keine Stornogebühr. Danach ist keine Rückzahlung des Seminarpreises – unabhängig vom Grund - mehr möglich, auch nicht bei Abbruch des Seminares. Es kann aber ein/e Ersatzteilnehmer/in einspringen. In diesem Fall fällt lediglich eine Bearbeitungsgebühr von 25 Euro p. P. an.

Wenn Du/Sie über unsere weiteren Seminarangebote und Reisen informiert werden willst/wollen, kannst Du hier ein Häkchen setzten: ☐

Ort, Datum

Unterschrift

Anschrift Anmeldung:
Britta & Manfred Sattig
Schillerstr. 53
64846 Groß-Zimmern
sattig@t-online.de
0160/3648640

www.brittasattig.de

Anschrift Veranstaltungsort:
Kloster Buddhas Weg - Zentrum für Körper, Geist und Seele
Außerhalb 5, 69483 Siedelsbrunn/Odenwald
www.buddhasweg.eu
Auf der Website sind Anfahrtbeschreibungen aus
verschiedenen Richtungen hinterlegt.
Das Kloster ist auch gut mit ÖPNV erreichbar.
Gerne organisieren wir Fahrgemeinschaften.