



Atmen – Schweigen – Sein

Eine Woche **in Achtsamkeit und im Schweigen** miteinander verbringen:
Im Üben unseres Leibes, **lauschend, was der Atem uns lehrt.**
Uns Raum geben und der Stille öffnen. Zeit haben und genießen.

Elemente:

Durchgehendes Schweigen, zweimal täglich Atemübungen, Teilen der Erfahrungen im hörenden Austausch, spiritueller Morgenbeginn und Tagesabschluss, Zeit für sich und Zeit zum Gehen und Sein in der Natur.

Termin:	Mo 11.07. (18.00 Uhr) - Sa 16.07.2022 (nach d. Frühstück)
Leitung:	Sr. Bärbel Thomä MC
Kosten:	EZ ohne/mit Dusche + WC: 199,00€/ 214,00€
Kursbeitrag:	140,00 €