



## Abtei Kloster Engelthal

Altstadt, Hessen

### Meditation in Bewegung

4 Tage Ruhe und Entspannung in der Stille und Atmosphäre der Benediktinerinnenabtei Kloster Engelthal

**Meditation, achtsames Laufen in der Natur, Qi Gong - ein Seminar zur inneren Einkehr**

**Mittwoch, 04. Juli bis Sonntag, 08. Juli 2018**

Mit ausgesuchten Übungen aus dem Bereich der Achtsamkeitsmeditation, dem Qi Gong und dem Laufen in der Natur wollen wir Sie einladen, mit sich selbst, mit der Natur und mit Ihrer Spiritualität eine vertiefte Verbindung einzugehen.

In diesen Tagen begleiten Sie:



**Stephanie Merle**, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Qi Gong und Naturheilkunde

Die chinesischen Übungen zur Pflege der Lebenskraft fördern Entspannung, Körperwahrnehmung und Harmonie in der Bewegung. Sie sind leicht zu erlernen und wirken ganzheitlich harmonisierend. Sie sind sowohl für „Einsteiger“ wie auch für „Geübte“ geeignet. Nach Tradition der Meister herrscht beim Qi Gong der „Anfängergeist“, in dem auch Fortgeschrittene den Übungen immer wieder neu und offen begegnen sollen.



**Günther Bergs**, Lauftherapeut (DLZ), Trainer und Coach für Bewegungstraining, Achtsamkeit

Mittels Übungen die Umgebung spüren. Gerüche, Geräusche – die Natur und die Schöpfung wahrnehmen, ohne sie zu bewerten.

Mit einer Einführung werden Anfänger nach dem Konzept der Lauftherapie langsam an ausdauernde Bewegung geführt. Fortgeschrittene und „Köner“ erleben mittels langsamen Laufens in der Gruppe meditative Bewegung fern von Pulsuhr und Tempomessung.

**Sr. Michaela**, OSB  
Benediktinerin

Sr. Michaela wird im schönen Meditationsraum des Klosters zu achtsamkeitsorientierten Meditationen und zur Einkehr in die Stille einladen und auf innere, geistige und spirituelle Bewegtheit eingehen.

Sie wohnen im Gästehaus von Kloster Engelthal in Einzelzimmern mit Dusche und WC. Das Seminar beginnt am Mittwoch mit dem Abendessen um 18.30 Uhr und endet am Sonntag nach dem Mittagessen um ca. 14 Uhr. Ihre Anreise zu Seminarbeginn wird zwischen 15 Uhr und 17 Uhr erbeten.

Weitere Informationen über das Kloster finden Sie auf der Homepage [www.abtei-kloster-engelthal.de](http://www.abtei-kloster-engelthal.de)

Seminargebühr: 640,- Euro incl. Übernachtung und Vollpension. Anmeldeschluss 01. Mai 2018

Anmeldung: [info@lauftherapie-bergs.de](mailto:info@lauftherapie-bergs.de)

**Weitere Details nach Anmeldung, oder:**

Stephanie Merle: [st.merle@t-online.de](mailto:st.merle@t-online.de) - 0631 / 41436363

Günther Bergs: [info@lauftherapie-bergs.de](mailto:info@lauftherapie-bergs.de) - 06387 / 1284