

Anmeldung
Kraft aus der Stille

***Meditations- und
Schweigekurs***

03.05. – 05.05.2024
Apostolatshaus Hofstetten

Name:.....

Vorname:.....

Straße:.....

PLZ/Wohnort:.....

Tel:.....

Email:.....

Besondere Kost:.....

[] Einzelzimmer [] Doppelzimmer

Ort, Datum.....

Unterschrift:.....

Apostolatshaus der Pallottiner
Hofstetten 1
93167 Falkenstein/Opf.

Tel. 09462/950-0

Mail:

exerzitenhaus-hofstetten@pallottiner.org

Kosten:

Unterkunft und Verpflegung
im Einzelzimmer: 136,00 €
Kursgebühr: 110,00 € (bitte in bar)

Wir bitten Sie, die Kosten zu Beginn
des Kurses direkt in Hofstetten zu
begleichen.

Die Pensionskosten können in bar
oder mit EC-Karte bezahlt werden; die
Kursgebühr bitte in bar.

Geben Sie bitte bei Ihrer Anmeldung
Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder
andere Verpflegungswünsche an.

Weitere Informationen unter:

www.pallottiner-hofstetten.de

Kraft aus der Stille

Meditations- und Schweigekurs



Apostolatshaus der Pallottiner
Hofstetten 1
93167 Falkenstein/Opf.

03. – 05. Mai 2024

Kraft aus der Stille

Meditations- und Schweigekurs

Der Kurs beinhaltet durchgängiges Schweigen vom Freitagabend bis Sonntagmittag mit Meditationseinheiten und Yoga.

Die vollkommene Stille führt uns zu unserer inneren Mitte, zur unerschöpflichen Kraftquelle in uns. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

Die Meditationseinheiten umfassen jeweils 2 x 20 Minuten im Sitzen und meditatives Gehen. Aufgelockert werden die Meditationseinheiten mit Yoga, Atem- und Entspannungsübungen, wenn möglich auch in freier Natur.

Mitzubringen sind Yogamatte und Sitzkissen oder Meditationsbänkchen und feste Schuhe für das Üben im Freien.

Es gibt auch das Angebot einer Klangschalenmassage, Einzelbehandlung gegen Gebühr.

Der Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert.

Dauer:

Beginn: Freitag, 03.05.2024 18.00 Uhr

Ende: Sonntag, 05.05.2024 13.00 Uhr

Zeitplan der Kurseinheiten:

Freitag	19.30 – 21.00 Uhr
Samstag	07.30 – 08.15 Uhr 10.00 – 12.00 Uhr 16.00 – 18.00 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr
Sonntag	07.30 – 08.15 Uhr 10.30 – 12.00 Uhr

Leitung:

Josefine Schauer-Deser
Yogalehrerin BDYoga

Anmeldung:

Per Post (siehe rechter Abschnitt)

Per Mail an:

exerzitenhaus-hofstetten@pallottiner.org



**Apostolatshaus der Pallottiner
Hofstetten 1
93167 Falkenstein**