

Berneuchener Haus
Kloster Kirchberg

Yoga für Männer

*Mit Yoga und Klang
dir selbst näher kommen*



Do. 15.08 – So. 18.08.2024

Gönne dir eine Auszeit auf dem Kirchberg.
Gemeinsam mit anderen Männern
wieder in deine Kraft kommen.

In achtsamen Körper-, Atem- und
Klangübungen kannst du zu dir selbst,
zu deinem Selbst, finden.

Das Verbinden von Atem und Bewegung
geben den Yogaübungen
eine meditative Qualität.

Töne und Klänge, mit der Stimme,
von Klangschalen, Gongs und Koshis,
berühren und führen in einen Moment
der Verbundenheit, des Einklangs.

Neben der Praxis im Seminarraum
sind auch kleine Wanderungen geplant
mit Achtsamkeits-, Körper- und
Klangübungen in den schönen
Landschaftsräumen rund um den Kirchberg.

Das Seminar ist sowohl für Anfänger, als auch
Yoga- und Klangerfahrene geeignet.

Bitte Mitbringen:

Gymnastikkleidung, großes Handtuch,
entsprechendes Schuhwerk und Kleidung für
Übungen im Freien.

Leitung:

Jörg Wolfer, Religionspädagoge, Yogalehrer ,
Landschaftstherapeut, Nürtingen

Ulrich Wachter-Sigel, Klangarbeiter, Nürtingen

Anreise: **Donnerstag, 15.08.24**
Zimmer sind ab 14 Uhr bezugsfertig

Beginn: **16 Uhr**, Kapitelsaal

Abreise: **Sonntag, 18.08.24**,
nach dem Mittagessen



Anmeldung:

<https://www.klosterkirchberg.de>