

Besinnungstage mit dem Schwert

Kloster Marienstern – Mühlberg an der Elbe
16. – 17. August 2019

Die Besinnungstage laden Sie ein den Alltag zu unterbrechen, Kraft zu schöpfen und an Lebensfreude zu gewinnen. Das schlichte Üben in diesen Tagen stärkt Ihr inneres und äußeres Gleichgewicht und Ihr Vertrauen, für mehr Lebendigkeit in Ihrer Alltagsgestaltung einzutreten. Die Besinnungstage werden Sie klarer erkennen lassen, wozu Gott Sie für das eigene Leben ermutigen will.

IAIDO - der Weg des Schwertziehens

Die geführten IAIDO-Übungen mit dem Schwert laden zu langsamen und harmonischen Bewegungen ein. Es geht dabei nicht um das Erlernen einer Technik – das Medium Schwert verdeutlicht die eigene Lebenssituation. Im Vordergrund steht die Begegnung und Auseinandersetzung mit sich selbst. Achtsamkeitsübungen und meditative Elemente vervollständigen die Übungseinheiten, sie bauen aufeinander auf und ergänzen sich gegenseitig.

Die Schwertarbeit eignet sich für *Frauen und Männer*. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Bequeme Kleidung ist für das Üben hilfreich. Übungsschwerter aus Holz (Bokken) werden zur Verfügung gestellt.



Beginn:
Freitag, 16.08.2019 – 17:00Uhr

Ende:
Samstag, 17.08.2019 – 17:00Uhr

Kosten:
Übernachtung | Vollpension

Einzelzimmer: 70 €
Doppelzimmer: 63 €
65 € | Person

Kursgebühr:

Kursleitung:
Katharina Leis – Schwertlehrerin | Paarberaterin | Familientherapeutin
www.katharina-leis.de

Anmeldung: Telefon 035342 879270 | Mail info@kloster-marienstern.de