Haus Maria Lindenberg
Spiritualität und Exerzitien
Lindenbergstr. 25
79271 St. Peter i. Schw.

Anreise mit dem Auto

Bundesautobahn Frankfurt Basel (BAB 5), Abfahrt Freiburg Nord. Über Glottertal nach St. Peter, von dort noch ca. 3 km zum Lindenberg (die Straße ist ausgeschildert).

Anreise mit dem Zug

Ankunftsbahnhof: Freiburg Hauptbahnhof, von dort mit dem Bahnbus über Glottertal nach St. Peter.
Oder per Bahn nach Kirchzarten, dann mit dem Bus nach St. Peter. Auf Wunsch und nach Anmeldung bringt Sie unser Fahrdienst von St. Peter zum Lindenberg.

Erzdiözese Freiburg
Erzbischöfliches Seelsorgeamt

Ein Haus der Erzdiözese
in Trägerschaft
des Erzbischöflichen Seelsorgeamtes

Feldenkrais und Spiritualität

Befreiende Bewegungen entdecken

Kurs 1: 16.–20. März 2020
Kurs 2: 12.–16. Oktober 2020

Leitung
Agnes Kalbhenn, Dipl.-Sozialarbeiterin,
Feldenkrais-Pädagogin
Dorothea Welle, Leiterin Exerzitien
und geistliche Angebote

Haus Maria Lindenberg
St. Peter im Schwarzwald

Bewegungen, die falsch erlernt wurden, können uns im Alltag mehr einschränken als uns gut tut. Genauso können dies Arbeits-, Denk-, Gefühls- und andere Gewohnheiten, die sich verfestigt haben.

Die Feldenkrais-Methode ermöglicht durch vielfältige, leichte, oft ungewohnte Bewegungen neue Vernetzungen im zentralen Nervensystem. Das entspannt und belebt. Durch aufmerksame, häufig sehr einfache Bewegungen können wir einengende Gewohnheiten auflösen lernen. Wie sich Verspannungen und Krankheiten langsam, meist unbemerkt entwickeln, können wir auch die Gesundheit nach und nach wieder aufbauen. Wir richten uns müheloser auf und entdecken etwas von der Geschmeidigkeit und Bewegungsfreude, die Kinder häufig noch selbstverständlich leben.

Weitere Elemente des Kurses sind kurze geistliche Impulsen und die Hinführung zur Stille.

Die körperliche Wirkung spricht auch die seelische Verfasstheit an. ganzheitlich Ergänzt werden die körperlichen Die Verbindung von Leib und Seele findet ihre Vertiefung in.

Beginn
montags 18 h mit dem Abendessen

Ende
freitags 13 h mit dem Mittagessen

Kosten

EZ	274,50,- € (Ü/ Vpfl.)
DZ	224,50,- € (Ü/ Vpfl.)
Kursgebühr	160,- € bis 200,- € nach Selbsteinschätzung

Anmeldung bitte schriftlich

Veranstaltungsort
Haus Maria Lindenberg
Lindenbergstr. 25
79271 St. Peter i. Schw.
Tel.: 07661/ 9300-0
Fax: 07661/ 9300-33
E-Mail: info@haus-maria-lindenberg.de
www.haus-maria-lindenberg.de

Bild: picture-factory – Fotolia.com
Layout: José R. González,
Erzbischöfliches Seelsorgeamt Freiburg

Anmeldung

Hiermit melde ich mich zu der Veranstaltung „Befreiende Bewegungen entdecken. Feldenkrais und Spiritualität“

☐ Kurs 1: 16.–20. März 2020
☐ Kurs 2: 12.–16.Oktober 2020

Name, Vorname

Straße

PLZ, Wohnort

Telefon/Fax

E-Mail

Ich wünsche ein
☐ Einzelzimmer
☐ Doppelzimmer mit

Name, Vorname

Ich möchte

☐ vegetarisch essen

Datum Unterschrift

Anmeldung bitte schriftlich