

Yoga und Meditation

Mit Bewegung, Atem und Klang in die Leichtigkeit

Im Yoga werden Körper, Atem und Geist als harmonisierende Einheit betrachtet. Sanfte, vitalisierende sowie kräftigende Körperübungen werden auf natürliche Weise mit dem Atem verbunden. Die Yogapraxen, in welche Aspekte wie Hingabe, Achtsamkeit und Geduld mit einfließen, begleiten uns durch das Wochenende.

Atemübungen, Entspannungs- und Meditationsübungen sowie die Klänge der Klangschalen wirken unterstützend, um die eigene Mitte und Stille zu erfahren. Zudem führt die Kursleiterin in die Yogaphilosophie ein, welche unabhängig von der eigenen spirituellen Ausrichtung ein wertvoller Impuls sein kann.

Beim Üben von Yoga verschmelzen Entspannung und Anspannung zu einem harmonischen Zustand. Diese beiden Qualitäten, Leichtigkeit und Stabilität, können durch den reichen Schatz des Yogas und der Meditation erfahren werden.

Alle interessierten Frauen und Männer sind herzlich willkommen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kurs Nr. 30

27. – 29. Mai 2022

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 230.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 291.50 | DZ CHF 246.50

Anmeldung & Informationen S. 53 ff.



Kursleitung

Natalie Romancuk

Dipl. Yogatherapeutin-

Yogalehrerin, IK Kinesiologin

Klangtherapeutin

Eidg. dipl. Beraterin psycho-

sozialer Bereich

Informationen

Anmeldung

- über www.klosterkappel.ch mit dem Online-Anmeldeformular beim entsprechenden Kurs/ bei der entsprechenden Veranstaltung
- per Post mit der Anmeldekarte am Heftende
- per Telefon 044 764 88 30

Zahlung

An der Réception während Ihres Aufenthaltes:
in bar oder mit Karte.

Rücktritt

- Abmeldung nach erfolgter Bestätigung:
CHF 50.–
- 1 Monat bis 5 Tage vor Beginn:
20% der Gesamtkosten (mind. CHF 50.–)
- innerhalb von 4 bis 1 Tag(en) vor Beginn:
50% der Gesamtkosten
- Am Kurstag/Veranstaltungstag und Nicht-erscheinen ohne Abmeldung: volle Kosten
- Abmeldungen haben schriftlich zu erfolgen (Mail, Brief/Karte).

Newsletter und Programmheft elektronisch und/ oder in Papierform

Falls Sie unseren Newsletter und unser 4 x jährlich erscheinendes Programmheft in elektronischer Form oder lediglich das Programmheft in Papierform erhalten möchten, schreiben Sie uns.

Gästefonds

Alle sind willkommen ...

Als Haus der Evangelisch-reformierten Landeskirche des Kantons Zürich soll das Kloster Kappel allen Menschen offenstehen. Die finan-

zielle Situation darf kein Hinderungsgrund sein, an einem Kurs/Angebot teilzunehmen oder sich zur persönlichen Einkehr ein paar Tage als Individualgast zurückzuziehen. Für Menschen mit einem sehr beschränkten Budget haben wir einen Gästefonds eingerichtet. Zögern Sie nicht, bei Bedarf «Ermässigung erwünscht» auf der Anmeldekarte anzukreuzen oder in Ihrer Mail anzumerken. Pfarrerin Regula Eschle Wyler wird gerne mit Ihnen Kontakt aufnehmen und den finanziellen Bedarf absprechen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Spenden

... dank Ihrer Unterstützung!

«Die Tür ist offen – das Herz umso mehr.» Das alte Leitmotiv der zisterziensischen Gastfreundschaft ist für uns wegweisend. Unser Gästefonds ist angewiesen auf Spenden derjenigen, die mehr haben. Danke für Ihre finanzielle Zuwendung.

Spendenkonto:

Zürcher Kantonalbank,
8010 Zürich (z.G. Kloster Kappel),
IBAN: CH58 0070 0114 8031 8028 6
PC-Konto: 80-151-4

Zahlungszweck: Gästefonds Kloster Kappel.