



Stiller Tag im Advent

14.12.2024

Samstag vor dem 3. Advent

9:30 – 17 Uhr im Kloster Roggenburg

Viele von uns sehnen sich danach, die Geschäftigkeit der Vorweihnachtszeit einmal hinter sich zu lassen und einen Ort der Ruhe und der Besinnung aufsuchen zu können.

Ich lade Euch herzlich ein, diesen Ort im Bildungszentrum Kloster Roggenburg zu finden! Und mehr noch, diesen Ort im Sinne der Achtsamkeitspraxis in Dir zu finden, Erfahrungen aufzufrischen und die Kraft der Stille in der Gemeinschaft neu zu erleben.

Bei Interesse meldet Euch bitte rasch an. Es gibt noch ein paar freie Plätze!

Anmeldung bis 24.11.24 möglich! Bitte über kontakt@mbsr-ulm.de

Nähere Informationen:

- Ort: Bildungszentrum, Klosterstraße 3, 89297 Roggenburg, Meditationsraum
- Ankunft ab 9 Uhr möglich, Anmeldung über die Rezeption im Bildungszentrum
- Mittagessen im Klostergasthof (Salat als Vorspeise und vegetarischer Eintopf)
- Kursgebühr 45 €, zuzüglich ca. 15 € für Mittagessen
Die Kursgebühr + Mittagessen bitte in bar am Kurstag entrichten.
- Inhalt:
Angeleitete Meditationen, Bodyscan, Yoga-Übungen, Gehmeditation (teils im Freien), Praxis des Selbstmitgefühls und eine achtsame Mahlzeit.
- Meditationskissen und Bänkchen vorhanden

Evelin Kramer
www.mbsr-ulm.de