

ERHOLUNG IN STILLE

KLOSTER ESTHAL

*DAS ARRANGEMENT IST AUCH ALS GESCHENKGUTSCHEIN ERHÄLTLICH, FIRMEN- UND GRUPPENANGEBOTE AUF ANFRAGE

ZUR RUHE KOMMEN,
FERN AB VOM ALLTAG...

GÖNNEN SIE SICH EINE AUSZEIT IM
KLOSTER ST.MARIA IN ESTHAL.

IN DER STILLE WERDEN WIR UNSERE
SINNESWAHRNEHMUNG SCHULEN UND
MIT BEWÄHRTEN
ENTSPANNUNGSMETHODEN DEM
ALLTAGSSTRESS ENTGEGENWIRKEN.

DIE POSITIVEN KÖRPERERFAHRUNGEN
FÖRDERN DIE INNERE STABILITÄT UND
GEBEN KRAFT UND HALT FÜR DEN
ALLTAG.

ANKOMMEN, DURCHATMEN, BEI SICH
SEIN...



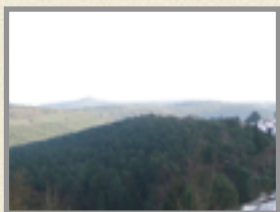
ANMELDUNG: *

KLOSTER ST. MARIA
KLOSTERSTRASSE 60
D – 67472 ESTHAL (PFALZ)
TELEFON +49 (0) 6325 95 42 0
TELEFAX +49 (0) 6325 95 42 50
EMAIL ESTHAL@KLOSTER-ERLEBEN.EU
INTERNET WWW.KLOSTER-ERLEBEN.EU

WIE WEIT WEG UND DOCH GANZ NAH...

Lassen Sie die Atmosphäre des Klosters zu Ihrer Energiequelle werden, aus der Sie Ruhe und Gelassenheit für den Alltag schöpfen können. Entspannen Sie unter fachlicher Anleitung bei sanften Yoga- und Atemübungen und nutzen Sie die Kraft der Natur, um sich bei einer meditativen Wanderung für die Herausforderungen des Alltags zu stärken. Ankommen, loslassen, bei sich sein...





Wanderung in der Stille



Kraft sammeln



Ankommen



„Natur genießen“



„bei sich sein“

www.kloster-erleben.eu

Info: Steffen Kuby Klosterstraße 6, 67472 Esthal Tel.: 06325 / 980 277 Email: Steffku@t-online.de

WOCHENENDE

„ERHOLUNG IN STILLE“

FREITAG:

- 18:00 ABENDESSEN
- 19:00 AUTOGENES TRAINING
ANKOMMEN, ENTSPANNEN, LOSLASSEN

SAMSTAG:

- 7:30 AUTOGENES TRAINING
AKTIVIERENDE MORGENGYMNASTIK
„ENTSPANNT IN DEN TAG“
- 8:30 FRÜHSTÜCK
- 12:00 MITTAGESSEN
- 14:30 KAFFEE UND KUCHEN
- 16:00 VERMITTLUNG VON ATEMTECHNIKEN
ZUR STRESSVORBEUGUNG
- 16:30 WANDERUNG IN STILLE
„WAHRNEHMEN IN DANKBARKEIT“

- 18:00 ABENDESSEN
- 19:00 ABSCHLUSSENTSPANNUNG
KLANGSCHALENMEDITATION

SONNTAG:

- 8:00 FRÜHSTÜCK
- 9:00 GOTTESDIENST IN DER
KLOSTERKIRCHE
- 10:00 ABREISE

Termine unter:

www.kloster-erleben.eu

YOGA & MORE

IM KLOSTER



MASSAGEN*

KLASSISCHE SPORTMASSAGE :

WELLNESSMASSAGE:
(mit warmem Öl)

RÜCKENMASSAGE:

THAI-YOGA MASSAGE: 38,00€

YOGA*

DONNERSTAG

18:30 - 19:30 YOGA FÜR DEN RÜCKEN*

19:45 - 21:00 YOGA



10 Einheiten 78,00€

*Einzelstunden sind auf Anfrage buchbar

*Die Massagen sind keine Heilbehandlung im medizinischen Sinne