

# Advent in Bewegung

**Termin: 15.12. – 18.12.2020**

Advent ist die Zeit, um über das vergangene Jahr nachzudenken und uns auf das kommende Jahr vorzubereiten. Ähnlich wie in unseren vergangenen Kursen werden wir wieder mit verschiedenen Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit, leichtem Yoga, einfachen Tänzen und interessanten Rhythmusübungen eine abwechslungsreiche Zeit miteinander verbringen. Die herrliche Umgebung des Klosters bietet uns vielfältige Möglichkeiten, uns im Freien zu bewegen, dabei die Natur zu genießen und uns auf den Advent besinnlich einzustimmen. Bitte bringen Sie bequeme und funktionale Wechselsachen und Ihre eigene Yogamatte mit.

**Kurstitel:** Advent in Bewegung  
**Päd. Verantw.:** Sylvia Kipper, LHVHS  
**Referentinnen:** Gudrun Hoch, Tanzleiterin, Sportlehrerin und Aroha Instructor  
Bianca Isensee, Tanzlehrerin orientalischer Tanz und  
Klangschalenmassagepraktikerin

**Anreise:** Dienstag, 15. Dezember 2020 14.00 Uhr  
**Kursbeginn:** Dienstag, 15. Dezember 2020 14.30 Uhr mit Kaffee  
**Kursende:** Freitag, 18. Dezember 2020 13.00 Uhr

**Kursgebühr:** 238,00 – 250,00 € je nach Selbsteinschätzung einschl. Unterkunft im DZ und Vollverpflegung, EZ-Zuschlag 12,00 €/Nacht.  
Wir bitten Sie, die Gebühr vor Ort in bar oder mit EC-Karte zu bezahlen.

**Anmeldung:** Tel.: 034672 / 851-0 Fax: 034672 / 851-20  
E-Mail: [LHVHS@klosterdonndorf.de](mailto:LHVHS@klosterdonndorf.de),  
Internet: [www.klosterdonndorf.de](http://www.klosterdonndorf.de)