

# Einkehrhalten bei sich selbst

**Termin: 11.12. – 15.12.2020**



„Werde still und finde heim zu dir ...“  
... das ist die Einladung für diese meditativen Tage.

Gemeinsam lernen und üben wir, einen Weg aus der Umtriebigkeit des Alltags in die innere Kraft der Stille zu gehen. Das Sein in der Natur, einfache Yogaübungen, Atemachtsamkeit und Gespräche über Wesentliches können einen Raum für Einkehr bei dir selbst öffnen. Du wirst die „Langsamkeit“ wieder neu entdecken und findest ein einfaches JA zum Leben, das dir innere Ruhe und neue Kraft für deinen Alltag schenkt.

„Wer ganz und gar in der Gegenwart ist, möchte nicht weiter eilen!“ (Franz Jalics)

Bitte bringen Sie legere Kleidung und dicke Socken und nach Möglichkeit Ihre eigene Yogamatte mit.

**Kurstitel:** Einkehrhalten bei sich selbst  
**Päd. Verantwortung:** Christiane Bracke, LHVHS  
**Referentin:** Kerstin I. Panknin, Yogalehrerin

**Kursbeginn:** Freitag, 11.12.2020 17.00 Uhr (Anreise ab 16.00 Uhr)  
**Kursende:** Dienstag, 15.12.2020 13.00 Uhr

**Kursgebühr:** 312,00 € – 330,00 € je nach Selbsteinschätzung  
(einschl. Unterkunft im DZ/Vollverpflegung);  
EZ Zuschlag 12,00 €/Nacht;  
Bitte bezahlen Sie den Betrag bar oder per EC-Karte vor Ort.

**Hinweis:** Die LHVHS verfügt über eine Sauna, die – soweit es die Verordnungen zulassen – genutzt werden kann. Bitte bringen Sie bei Bedarf Bademantel und Badesandalen mit.