

## Ein Wochenende im Kloster mit Yoga & Qi Gong

Zeit für Rückzug, Stille und innere Einkehr

17. – 19. Juni 2016

und

04. – 06. November 2016



In der meditativen, friedvollen Umgebung eines Klosters inmitten des schönen Odenwaldes kannst Du ein Wochenende lang aufatmen und neue Kraft tanken, unterstützt von Yoga und Qi Gong.



Das Kloster und Seminarzentrum „Buddhas Weg“ in Siedelsbrunn ist ein Ort der Begegnung, wo Menschen zusammen kommen, um Stille und Harmonie zu finden.

Man muss weder dem Buddhismus zugewandt sein, noch überhaupt einen Glauben verfolgen – die Bewohner des Zentrums empfangen jeden mit offenen Armen und Herzen.

Wir praktizieren als Gruppe Yoga & Qi Gong, eingebunden in den Tagesablauf des Klosters mit köstlichem, vegetarischem Essen.

Freitag,	17:00 Uhr	Come together + Kennenlernrunde
	18:00 Uhr	Abendessen
	19:30 – 21:00 Uhr	Lockerungs- und Atemübungen
Samstag,	8:00 Uhr	Frühstück
	9:30 – 11:30 Uhr	je eine Einheit Yoga & Qi Gong mit Pause
	12:00 Uhr	Mittagessen
	14:30 – 17:30	Yoga & Qi Gong mit Pause
	18:00 Uhr	Abendessen
	19:30 – 21:00 Uhr	Tagesausklang mit Singen, Tanzen, Meditation, Entspannung, Ritual – je nach Lust und Laune
Sonntag,	8:00 Uhr	Frühstück
	9:30 – 11:30 Uhr	Yoga & Qi Gong mit Pause
	12:00 Uhr	Mittagessen
	13:30 – 15:00 Uhr	Yoga & Abschlussmeditation

Nach den Mahlzeiten ist Raum, die wunderschöne Umgebung und klare Luft des Odenwalds bei Spaziergängen zu genießen. Im schönen Teehaus kann man bei selbstgebackenem Kuchen und Tee oder Kaffee inspirierende Gespräche führen oder einfach die Seele baumeln lassen. Fröhlichens (vor dem Frühstück) besteht die Möglichkeit, an den klösterlichen Zeremonien u. Meditationen teilzunehmen.





Die **Kursgebühr** beträgt 175 Euro inklusive Seminarpauschale fürs Kloster sowie Kaffee, Tee, Wasser und Gebäck während der Pausen. Übungsmatten, Meditationskissen und Decken sind vorhanden.

Die **Unterbringung** erfolgt im Gästehaus in einfachen, hübsch eingerichteten Zimmern, wahlweise in der Standard-Kategorie oder neu renovierten Lotus-Zimmern. Bettwäsche und Handtücher sind vorhanden.

	<b>Standard:</b>	<b>Lotus</b>
<b>Einzelzimmer</b>	45 Euro p.P./Tag	60 Euro p.P./Tag
<b>Doppelzimmer</b>	30 Euro p.P./Tag	45 Euro p.P./Tag
<b>Dreibettzimmer</b>	20 Euro p.P./Tag	----

Für die köstliche vegetarische **Vollverpflegung** fallen **50 Euro** an. (Freitag Abendessen, Samstag Frühstück/Mittag- und Abendessen, Sonntag Frühstück + Mittagessen)

Die Anmeldung für Zimmer erfolgt über uns, die Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind direkt im Kloster zu entrichten.

**Stornierungen:** Für Übernachtungsbuchungen, die später als 48h vor Anreise storniert werden, stellt das Kloster 100 % der Kosten in Rechnung. Es kann allerdings eine Ersatzperson einspringen.



#### **Kursleitung:**

Britta Sattig, Luna- und Hatha Yoga Lehrerin, Fortbildungen in Yin-Yoga, Hormonyoga, Lu Jong, Atemtherapie, Qi Gong, Reiki.

Manfred Sattig, zertifizierter Qi Gong Lehrer, Fortbildung in Atem- und Empfindungstherapie.

Beiden ist es ein Anliegen, einen geschützten Raum zu schaffen, der es den Teilnehmern ermöglicht, sich fallen zu lassen und ganz bei sich anzukommen.

Liebevoll begleiten Sie Dich dabei. Leichtigkeit und Freude hat beim Üben oberste Priorität.



## Anmeldung zum Klosterwochenende mit Yoga & Qi Gong

- 17. – 19. Juni 2016
- 04. – 06. November 2016

Vor- und Zuname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ PLZ + Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

e-mail : \_\_\_\_\_

### Zimmerwunsch (bitte ankreuzen):

- Einzelzimmer Standard 45 Euro/Nacht
- Einzelzimmer Lotus 60 Euro/Nacht
- Doppelzimmer Standard 30 Euro/Nacht p.P.
- Doppelzimmer Lotus 45 Euro/Nacht p.P.
- Dreibettzimmer Standard 20 Euro/Nacht p.P.

**Stornierungen:** Für Übernachtungsbuchungen, die später als 48h vor Anreise storniert werden, stellt das Kloster 100 % der Kosten in Rechnung. Es kann allerdings eine Ersatzperson einspringen.

Die Anmeldung wird nach Eingang der Teilnahmegebühr inkl. Tagungspauschale von 175 Euro gültig. Bitte überweisen Sie diese an:  
Manfred & Britta Sattig, Konto 4676755, Comdirect, BLZ 20041144

Bei Rücktritt bis einen Monat vor Seminarbeginn erheben wir keine Storno- oder Bearbeitungsgebühr. Danach ist keine Rückzahlung des Seminarpreises mehr möglich, es sei denn, es kann ein/e Ersatzteilnehmer/in gefunden werden. In diesem Fall behalten wir lediglich eine Bearbeitungsgebühr von 30 Euro p.P. ein.

---

### Ort, Datum

Anschrift Anmeldung:  
Britta & Manfred Sattig  
Schillerstr. 53  
64846 Groß-Zimmern  
[sattig@t-online.de](mailto:sattig@t-online.de)  
0160/3648640

### Unterschrift

Anschrift Veranstaltungsort:  
Kloster Buddhas Weg - Zentrum für Körper, Geist und Seele  
Außerhalb 5, 69483 Siedelsbrunn/Odenwald  
[www.buddhasweg.eu](http://www.buddhasweg.eu)  
Auf der Website sind Anfahrtbeschreibungen aus verschiedenen Richtungen hinterlegt.  
Das Kloster ist auch gut mit ÖPNV erreichbar.  
Gerne organisieren wir Fahrgemeinschaften.