

Neue Kraft für Körper, Geist und Seele

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

Die Wochenenden sind alle gleich aufgebaut:

- Sanfte Körperübungen aus Yoga und Qi-Gong
- Meditations- und Achtsamkeitsübungen
- Geführte Tiefenentspannung
- Schweige-Geh-Meditationen
- Umsetzung im Alltag

Dazu gibt es je kleine Vorträge aus der Yoga-Philosophie zum Thema Stressmanagement. An den Wochenenden verbringen wir Zeit viel Zeit miteinander, aber jeder hat auch Zeit für sich allein.

Keine Vorkenntnisse notwendig

Die Übungen sind so einfach, dass sie von Jedermann ausgeführt werden können; Sie müssen keinesfalls besonders gelenkig oder sportlich sein, die Übungen müssen sich an den Körper anpassen, nicht umgekehrt. Keine Altersbeschränkungen.

Teilnehmerstimmen



Tolles Ambiente. Nette Leute. Die Wochenendseminare von Frau Hauptmann sind Urlaub für Geist und Körper. Ich kann sie nur empfehlen. Ullrich Schell, Wirtschaftsingenieur, München

Gönnen Sie sich eine Auszeit

Die Anmeldung ist einfach

Bitte verwenden Sie für die Anmeldung das Formular auf meiner Homepage. Dort sind alle wichtigen Informationen noch einmal zusammen gefasst. Wenn Sie keinen Internetzugang haben sollten, rufen Sie mich an.

Leichtes Gepäck

Sie brauchen nichts mitzubringen, im Kloster ist alles vorhanden: Matten, Decken, kleine Meditationskissen. Das Einzige, was Sie benötigen, ist bequeme (Sport-)Kleidung und eine innere Haltung der Offenheit.

Die Übernachtung

Sie können im Kloster selbst übernachten oder in einer nahe gelegenen Pension. Bei einer rechtzeitigen Anmeldung bis zu zwei Wochen vor Beginn des Seminars kann ein Zimmer im Kloster garantiert werden, bei einer späteren Anmeldung je nach Verfügbarkeit. Die Kosten für die Übernachtung sind nicht in der Seminargebühr enthalten.

Seminargebühren

280 € Normalpreis
260 € Wiederholer – für alle, die schon einmal im Kloster waren, egal wann und bei welchem Seminar.

Detailinformationen

Auf der Homepage finden Sie weitere Informationen.

www.kurse-im-kloster.de

Susanne Hauptmann
Weinbergstraße 88
83370 Seeon

Mobil: 0172-1988-311

Mail: auszeit@kurse-im-kloster.de

Auszeit



Kloster Seeon
Wochenendseminare

Ruhe finden
Kraft tanken
Energie gewinnen



Susanne Hauptmann
[www. Kurse-im-Kloster. de](http://www.Kurse-im-Kloster.de)



Das über 1.000 Jahre alte **Kloster Seeon** liegt idyllisch an dem Seener See, ca. 5 km vom Chiemsee entfernt. Die schöne Lage des Klosters trägt dazu bei, dass man gut abschalten kann.



2016

Für ein Wochenende ins Kloster? Kommen Sie hinter dicken Klostermauern zur Ruhe.

Profitieren Sie an den Wochenendseminaren im Kloster Seeon von dem jahrtausende Alten Wissen der Mönche aus Asien und Europa. Kommen Sie zur Ruhe, finden Sie Ihr Gleichgewicht wieder. Die Termine sind unten aufgeführt, eine detaillierte Beschreibung der Seminare finden Sie im Internet unter www.kurse-im-kloster.de

- **Erfolgreich Meditieren**

*16.-18. Oktober 2016
02.-04. Dezember 2016*

Die meisten Menschen verbinden mit Meditation die Vorstellung, stundenlang im Schneidersitz zu sitzen. Das muss nicht sein, es geht auch anders. Erfahren Sie an diesem Wochenende, wie Sie durch kleine Meditationseinheiten, die Sie überall im Alltag machen können, entspannter und ruhiger werden, wie Sie im Körper und im Geist regenerieren können.

- **Yoga, Natur & Wildkräuter**

*29.-31. Juli 2016
23.-25. September 2016*

Am Vormittag sanfte Yogaübungen, am Nachmittag eine Wildkräuterführung mit einem erfahrenen Kräuterpädagogen. Natur und Yoga haben eine vergleichbare Wirkung auf den Menschen: man kommt innerlich zur Ruhe. Es liegt also nahe, beide Heilkräfte miteinander zu verbinden. Erfahren Sie an diesem Wochenende, wie man Wild- und Heilkräuter im Alltag nutzen kann, um die Gesundheit zu stärken.

- **Timeout statt Burnout**

*24.-26. Juni 2016
18.-20. November 2016*

Das Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben finden. An der inneren und äußeren Haltung arbeiten. Finden Sie an diesem Wochenende durch sanfte Körperübungen und Anregungen für die innere Haltung wieder in ihr Gleichgewicht. Genießen Sie Ihren Arbeitsalltag UND Ihr Privatleben.



Susanne Hauptmann
Ärztlich geprüfte Yogalehrerin

30 Jahre Erfahrung mit Yoga und Meditation

Als ärztlich geprüfte Yogalehrerin gebe ich seit vielen Jahren regelmäßige Kurse, Wochenend-Seminare und Intensiv-Workshops. Ich bin langjährige Dozentin in der Erwachsenenbildung.

Lebenslanges Lernen

Vor ca. 30 Jahren kam ich über eine Bekannte zum Yoga. Meine Grundausbildung habe ich von Margot Redl, Yogainstitut München, erhalten.

Die zweijährige Ausbildung zur ärztlich geprüften Yogalehrerin habe ich bei Angela Englmann-Scharnagl absolviert.

Die Arbeit mit dem Atem nach Middendorf habe ich bei Sybille May gelernt. Dankbar bin ich für die vielen Fortbildungen bei Anna Trökes (Berlin). Meine Lehrer in Indien sind T.K.V. Desikachar (Chennai) und Atma Vikasa (Mysore). Weitere wichtige Lehrer waren Emil Wendel, Max Strom, John Friend, Nishala Joy Devi und Sheila Quintaneiro.

Heitere Gelassenheit

In meinen Wochenend-Seminaren möchte ich vermitteln, dass das Ziel von Yoga keineswegs Verrenkungen im Körper sondern die Ruhe im Geist ist: heitere Gelassenheit in allen Lebenslagen.

Die Yoga-Philosophie und die an den eigenen Körper angepassten Yoga-Übungen können uns im Alltag helfen, um in hektischen Zeiten ruhig zu bleiben und Kraft zu tanken. So schaffen wir es, trotz hoher Anforderungen im Berufsalltag wieder mehr Wohlbefinden, Kraft, Gelassenheit und Lebensfreude zu bekommen.

--	--	--

