



# Yoga und Meditation

in der  
**Benediktinerinnen-Abtei  
Maria Heimsuchung  
Kall-Steinfeld (Eifel)**

Begleitung: Gertrud Bremen  
Yogalehrerin, Mitglied BDY  
Förderschulkonrektorin a. D.  
EFT Coach (Emotional  
Freedom Techniques)

Ort: Benediktinerinnen-Abtei  
Maria Heimsuchung  
Hermann-Josef-Straße 6  
53925 Kall-Steinfeld (Eifel)

Information  
und Anmeldung:

Gertrud Bremen  
Beatrixstraße 24  
50181 Bedburg

Telefon: 02272 2558  
E-Mail: gertrud.bremen@gmx.de



**2017**

## Ein Tag im Schweigen

unterstützt und intensiviert den inneren Prozess und hilft dabei innezuhalten, zur Ruhe zu kommen, sich zu spüren und (wieder) zu finden, das „Gedankenkarussell“ anzuhalten und dich und das Leben in einem helleren und vielleicht neuen Licht zu erfahren ....

Die sehr angenehme, warmherzige und liebevolle Atmosphäre des schönen kleinen Klosters der Benediktinerinnen lädt dazu ein, sich geborgen und wohl zu fühlen und Kraft zu tanken.

- Yogaübungen
- Meditation im Sitzen und Gehen
- eine Wanderung in Stille durch die wunderschöne Natur rund um das Kloster (bei günstiger Witterung)
- geistige Impulse
- Möglichkeit zum Einzelgespräch

## **Termine:**

Freitag, 03.02. – Sonntag, 05.02.2017

Freitag, 19.05. – Sonntag, 21.05.2017

Freitag, 27.10. – Sonntag, 29.10.2017

## **Kosten je Seminar:**

240 Euro incl. Übernachtung im EZ mit Dusche, WC und Vollpension (auf Wunsch vegetarisch)