



AUSZEIT

mit der Feldenkrais Methode

Ulrike Niethammer

2024

Kloster Kirchberg · Donnerstag 18. - Sonntag 21. April 2024

A Ankommen und Aufatmen

„Tue Deinem Körper Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“
Theresa von Avila

Kursnummer
24 / 0460

Sich eine Auszeit gönnen, Abstand zum Alltag gewinnen, zur Ruhe kommen, sich besinnen und Kraft schöpfen. Mit wohltuenden Bewegungen der Feldenkrais Methode Körper und Geist beleben.

Beginn Donnerstag 10.15 Uhr **Ende** Sonntag 13 Uhr nach dem Mittagessen

Seminargebühr 175 €

Anmeldung Berneuchener Haus - Kloster Kirchberg · klosterkirchberg.de

E-Mail empfang@klosterkirchberg.de **Telefon** 07454 8830 **Fax** 07454 883250

Kloster Kirchberg · Donnerstag 24. - Sonntag 27. Oktober 2024

S Stress positiv bewältigen

„Nur jemand, der entflammt war, kann auch ausbrennen.“
Pines, Aronson & Kafry

Kursnummer
24 / 1070

Den Stress des Alltags für ein paar Tage mit dem Rhythmus des Klosterlebens eintauschen. Mit wohltuende Lektionen der Feldenkrais Methode wird Bewegung zum Genuss.

Beginn Donnerstag 10.15 Uhr **Ende** Sonntag 13 Uhr nach dem Mittagessen

Seminargebühr 175 €

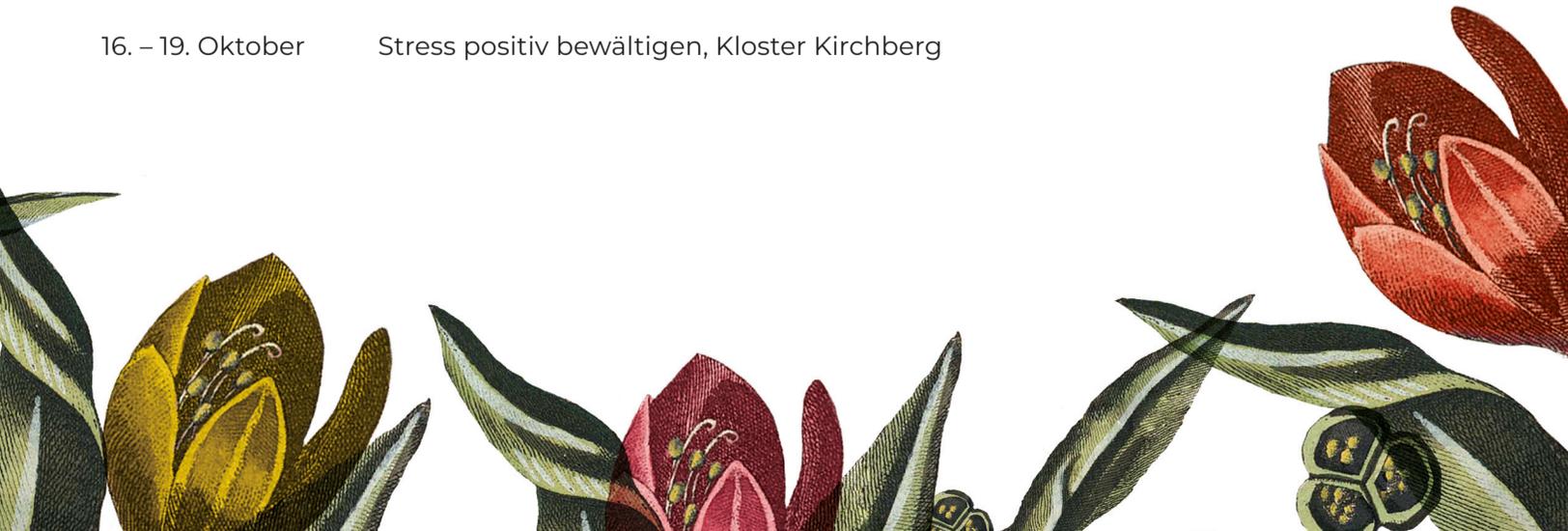
Anmeldung Berneuchener Haus - Kloster Kirchberg · klosterkirchberg.de

E-Mail empfang@klosterkirchberg.de **Telefon** 07454 8830 **Fax** 07454 883250

Schöne Aussichten 2024

13. – 16. März Aufatmen und Ankommen, Kloster Kirchberg

16. – 19. Oktober Stress positiv bewältigen, Kloster Kirchberg





Auszeit mit der Feldenkrais Methode

„Unser Körper ist die Harfe unserer Seele.“

Khalil Gibran (1883 – 1931)

Die Feldenkrais Methode verbessert menschliches Tun in allen Handlungsgebieten auf einzigartige, natürliche Art und Weise. Die sanften Bewegungen der Feldenkrais Methode regen unsere sinnlichen Wahrnehmungsfähigkeiten an, erweitern unser Körpergefühl und Bewegungsvermögen. Sich aufzurichten fällt zunehmend leichter. Unser Denken wird freier und unsere Gefühle klarer. Unser Tun erreicht neue Grenzen. So wird das Unmögliche möglich, das Mögliche leicht und das Leichte angenehm.

Fortlaufende Kurse im Ki-Dojo Herrenberg 2024

MITTWOCHS 18.00 - 19.15 Uhr

Fortlaufender Kurs Mittwochs I

7. / 21. / 28.2. & 6. / 13.5.

Gebühr 65 €

Fortlaufender Kurs Mittwochs II

9. / 16. / 23.10 & 6. / 13. / 20. / 27.11 & 4. / 11. / 18.12.

Gebühr 130 €

DONNERSTAGS 10.30 -11.45 Uhr

Fortlaufender Kurs Donnerstag I

8. / 22. / 29.2 & 7. / 14.3.

Gebühr 65 €

Fortlaufender Kurs Donnerstag II

10. / 17.10. & 7. / 14. / 21. / 28.11. & 5. / 12. / 19.12.

Gebühr 120 €

Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn Ulrike Niethammer · kontakt@kidojoherrenberg.de · 07032 918213

GÖNN DIR EINE PAUSE!

BEWEGEN – INNEHALTEN – GENIEßEN

mit Ulrike Niethammer (Physiotherapeutin und Feldenkrais Pädagogin) & Simone Ankele (Heilpraktikerin und Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA) im ehemaligen Zisterzienserinnen **Kloster Heiligkreuztal** zwischen Ulm und Bodensee **von Montag 17. - Freitag 22. Juni 2024**

Programm Täglich Impulse und Anwendungen nach Sebastian Kneipp * Feldenkrais Lektionen am Vormittag * Nachmittags je nach Lust und Laune wandern über langgezogene bewaldete Hügelketten und idyllischen Talsenken mit verschlungenen Bachläufen und Seen * Traditionelles Bogenschießen * KI- Übungen zur Belebung der Lebenskraft. Abends gemeinsamer Ausklang im wunderschönen Klostergarten...

Beginn Montag 17. Juni 2024 um 10.00 Uhr. **Ende** Freitag 21. Juni 2024 16.00 Uhr.

Unterkunft in 15 in liebevoll restaurierten Klosterzellen, die mit einem Waschbecken mit kalt/warm Wasser ausgestattet sind. Einzelduschkabinen und WC sind in ausreichendem Maße auf der Etage vorhanden. Ein Bademantel bietet Ihnen zusätzlichen Komfort.

Verpflegung Frühstück vom reichhaltigen Buffet - Kaffeepause am Vormittag mit Kaffee und Teeauswahl, abwechslungsreiches Pausenbuffet - Mittagsbuffet oder 3- Gang Menü, Verschiedene Vorspeisen, Salate, Suppe, 3 verschiedene Hauptgerichte, davon 1 vegetarisches, Beilagen, Dessert - Kaffeepause am Nachmittag, Kaffee und Teeauswahl, abwechslungsreiches Pausenbuffet – Abendessen Kalt / Warmes Abendbuffet

Seminargebühr beträgt inklusive **Übernachtung & Verpflegung** 882,00 € pro Person

Anmeldung schriftlich oder per Mail bis zum 15. März 2024 mit Überweisung der gesamten Seminargebühr in Höhe von 882,00 € an: Ulrike Niethammer, Schulstraße 2, 71083 Herrenberg oder kontakt@kidojoherrenberg.de

Wir empfehlen eine Seminarrücktrittversicherung:
ergo-reiseversicherung.de/de/versicherung/eintrittskarten-seminare/seminar-versicherung.html

Bankverbindung Ulrike Niethammer, GLS Bank, IBAN: DE61 4306 0967 7024 9602 01.

Weitere Informationen

kidojoherrenberg.de | heilpraxis-ankele.de | kloster-heiligkreuztal.com