

# INNERE RUHE FINDEN IN DEN STÜRMEN UNSERES LEBENS



Workshop im Erfahrbaren Atem  
und in Achtsamkeitsmeditation

13. – 20. Januar 2018  
auf der  
Nordseeinsel Juist

## Spiritualität und Selbsterfahrung

Die Nordsee-Insel Juist, ca. 17 km lang, aber nur einige hundert Meter breit, ist wegen ihrer Überschaubarkeit, ihrer natürlichen Schönheit und ihrer autofreien Straßen ein Geheimtipp für alle, die einige Zeit „nach einem anderen Takt“ leben möchten. Diese Januartage ermöglichen: eine intensive Begegnung mit sich selbst zu erleben, die Naturgewalten auf der Insel zu erfahren und eine vegetarische Ernährungsweise für einige Tage auszuprobieren.

Auf der Insel wollen wir uns Zeit für Lebensfragen nehmen, die sonst oft zu kurz kommen: durch geistliche Impulse und spirituelle Anregungen, durch methodische Übungen der Meditation und ausführliche Hinführung zu Erfahrungen des Atems, durch das Tönen tiefwirkender, befreiender Laute, durch das Singen froh machender Lieder und durch das Feiern von Gottesdiensten, beim Austausch im Gespräch, bei Begegnungen mit den Reizen der Natur und bei erfrischenden Wanderungen in der reinen Luft der Insel, deren Stille in diesen Januartagen besonders beeindruckt.

### Kursleitung:

Dr. **Hans-Peter Arendt**, *Pfarrer i.R., Geistlicher Begleiter, Pirmasens*

**Klaus Eitel**, *Diplom-Pädagoge, Atem- und Meditationslehrer, Heilpraktiker, Clausen*

### Seminarort:

PAX-Gästehaus, Dünenstraße 5, 26571 Juist, Tel. 04935/207 o. 1555, Fax: 04935 /8446

**Seminardauer:** Samstag, **13. Januar** bis Samstag, **20. Januar 2018**

**Kosten:** Kursgebühr: **175 – 275 €** nach Selbst-Einschätzung am Ende des Workshops

Vollpension im PAX-Gästehaus: **441 €** im Einzelzimmer mit Dusche und WC

Gruppenreise mit Deutscher Bahn und Fähre: ca. **100 – 140 €** für Hin- u. Rückfahrt

**Gruppenbahnfahrt**, möglich ab Waldfischbach-Burgalben oder Kaiserslautern oder von einem anderen Zusteige-Bahnhof der Reiseroute am **13. Januar**, Abfahrt morgens, Fähre nach Juist um 17.30 Uhr. Ebenso die gemeinsame Rückreise am **20. Januar** um 12.30 Uhr ab Juist mit der Fähre und anschließender Bahnfahrt, bei der wir voraussichtlich spät abends in Kaiserslautern ankommen.

**Verbindliche Anmeldung** bis **17. November 2017** durch eine Anzahlung von **75 €** auf das Konto der Atempraxis Klaus Eitel (Kontonummer bitte bei der Praxis erfragen).



**Weitere Informationen:** [www.atempraxis-eitel.de](http://www.atempraxis-eitel.de)

Telefon 06333 – 27 59 7 - 0 oder 06331 – 72 86 029

**Praxis für ganzheitliche Atemerfahrung,  
Entspannung, Fasten und Meditation,**

Wiesenstraße 25, 66978 CLAUSEN

Tel. 06333/27597-0, Fax: 06333/27597-13  
[www.atempraxis-eitel.de](http://www.atempraxis-eitel.de) [info@atempraxis-eitel.de](mailto:info@atempraxis-eitel.de)