

ACHTSAMES ATMEN – LOSLASSEN – STILLE UND WEITEN RAUM ERFAHREN



Workshop im Erfahrbaren Atem
und in Achtsamkeitsmeditation

12. – 19. Januar 2019
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, **12. Januar** bis Samstag, **19. Januar 2019**

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. **80 – 140 €** für Hin- u. Rückfahrt

Gruppenbahnfahrt, ab Waldfishbach-Burgalben oder Kaiserslautern oder von einem anderen Zusteige-Bahnhof auf der Reiseroute am **11. Januar 2019 abends**. Ebenso die Rückreise am **19. Januar** ab Juist mit der Fähre um **8.45 Uhr** und anschließender Bahnfahrt, bei der wir dann gegen Abend in Kaiserslautern oder Wfb ankommen. Genauere Angaben liegen leider von Seiten der Deutschen Bahn noch nicht vor.

Verbindliche Anmeldung bis **17. November 2018** durch eine Anzahlung von **75 €** auf das Konto der Atempraxis Klaus Eitel (Kontonummer bitte bei der Praxis erfragen).



Weitere Informationen: 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 info@atempraxis-eitel.de