

Kursangebote

Die Kursangebote werden weitergeführt. Wir freuen uns, dass auch die Kursleiterinnen wieder bereit sind, diese Kurse zu leiten.

Wichtig

Die Kosten für die Kurse werden vom Institut übernommen. Die Mitarbeitenden besuchen den Kurs jedoch in ihrer Freizeit.

Alle bisherigen Kursbesucher **müssen sich wieder neu anmelden!** Es hat auch Platz für neu Interessierte.

Die Anmeldung ist verbindlich, das heisst, die Mitarbeitenden verpflichten sich, den Kurs möglichst lückenlos zu besuchen.

Anmeldung bis 31. Juli 2023

Claudia Burkard, Bereichsleitung Klösterliche Dienste, Mutterhaus
per Mail an claudia.burkard@institut-menzingen.ch, Tel. int. 4153

Deutsch-Kurs

Intensiv

Leiterin	Regula Tvenge, Menzingen
Ort	Kleiner Gemeinschaftsraum Carmel
Zeit	17.30 – 19.00 Uhr
Daten	jeweils Donnerstag 7.9./14.9./21.9./28.9./5.10./26.10./9.11./ 16.11./23.11./30.11./7.12./14.12.2023



Yoga für alle

Leiterin	Miriam Hess, Yogalehrerin, Menzingen
Ort	Grosser Gemeinschaftsraum Carmel
Zeit	19.00 – 20.15 Uhr
Daten	jeweils Montag 21.8./4.9./11.9./25.9./2.10./9.10./16.10./23.10./30.10./ 6.11./13.11./20.11./27.11./11.12.2023

Yoga ist ein ganzheitliches Konzept, das sich seit Jahrhunderten bewährt hat. Körper, Geist und Seele werden harmonisiert und ins Gleichgewicht gebracht. In diesem Kurs erleben Sie die Grundprinzipien und Grundhaltungen des Yoga und unternehmen dabei eine Reise durch Ihren Körper. Sie nehmen bisher kaum spürbare Körperregionen wahr, kräftigen und dehnen die Muskulatur und trainieren Ihren Gleichgewichtssinn. Sie entdecken Ihren Atem als Pforte zu tieferem, geistigem Erleben. Die Übungen bringen Ihre körperlichen Kräfte in Einklang, vertiefen Ihren Atem und beruhigen und bündeln Ihren Geist.

