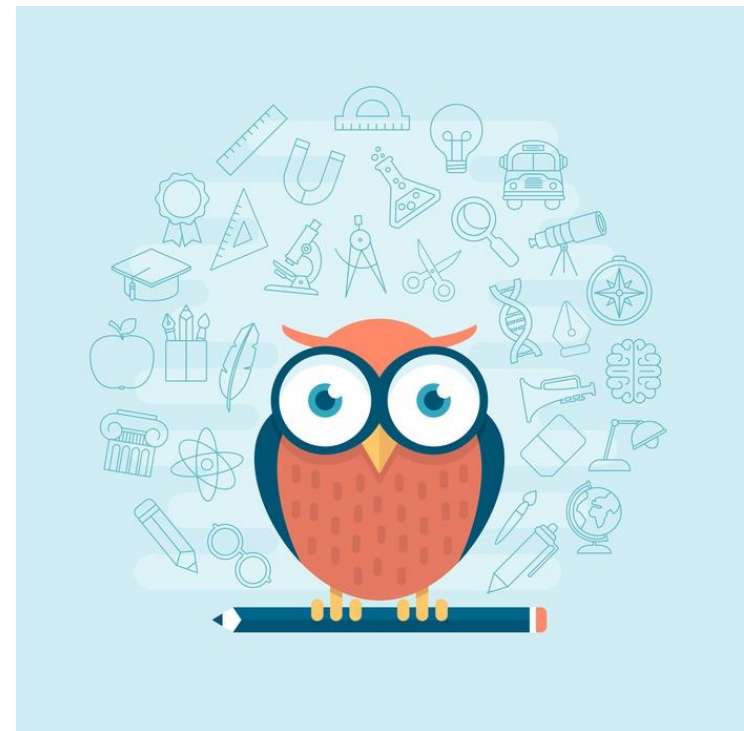




Schwestern vom Heiligen Kreuz
Institut Menzingen

Kloster Akademie

Kursprogramm
September - Dezember 2021



Kursangebote

Nach der langen «Auszeit» hoffen wir, dass nach den Sommerferien, die Kurse der Kloster-Akademie unter Einhaltung der Schutzmassnahmen wieder durchgeführt werden können. Selbstverständlich geht aber die Gesundheit der Teilnehmenden und Kursleiterinnen vor.

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 frisch 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 für Deutsch- und Yogakurse bis 30. Juli 2021 für Klangschalenmeditation bis 16. Oktober 2021 an

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

Anmeldung

Name / Vorname:

E-Mail

Telefon

Arbeitsort:

Gewünschter Kurs

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Yoga 17.15 Uhr | <input type="checkbox"/> Yoga 19.00 Uhr |
| <input type="checkbox"/> Deutsch Intensiv | |
| <input type="checkbox"/> Klangschalenmeditation
2.11.2021 (18 – 19 Uhr) | <input type="checkbox"/> Klangschalenmeditation
9.11.2021 (19 – 20 Uhr) |
| <input type="checkbox"/> Klangschalenmeditation
16.11.2021 (18 – 19 Uhr) | <input type="checkbox"/> Klangschalenmeditation
23.11.2021 (19 – 20 Uhr) |

Bemerkung

Datum:

Unterschrift:

Yoga für alle

Leiterin	Miriam Hess, Yogalehrerin, Menzingen
Ort	Grosser Gemeinschaftsraum Carmel
Zeit	17.15 – 18.30 Uhr oder 19.00 – 20.15 Uhr
Daten	jeweils Montag 6.9./13.9./20.9./27.9./11.10./18.10./25.10./ 8.11./15.11./22.11./29.11./6.12./13.12.2021

Da die Yoga-Kurse voraussichtlich weiterhin nur mit einer kleineren Teilnehmerzahl möglich sind, werden diese evtl. wieder abwechselnd in zwei Gruppen geteilt.

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.



Deutsch-Kurse

Intensiv A1

Leiterin	Regula Tvenge, Menzingen
Ort	Grossen Gemeinschaftsraum Carmel
Zeit	17.30 – 19.00 Uhr
Daten	jeweils Donnerstag 2.9./9.9./16.9./23.9./30.9./21.10./28.10./4.11./ 11.11./18.11./25.11./2.12./9.12./16.12.2021

Klangschalenmeditation



Leiterin	Selina von Rotz, Klangtherapeutin Mitarbeiter Aktivierung, Pflegeheim St. Franziskus
Ort	Kleiner Gemeinschaftsraum Carmel
Daten/Zeit	jeweils Dienstag 02. November 2021 / 18 – 19 Uhr 09. November 2021 / 19 – 20 Uhr 16. November 2021 / 18 – 19 Uhr 23. November 2021 / 19 – 20 Uhr
Mitbringen	Yogamatte, warme Decke, Kissen

Die Kursabende können einzeln oder zusammen gebucht werden!

Die Klangschalenmeditation und andere Klanginstrumente laden Sie ein, eine Auszeit für sich selbst zu nehmen und Ihre äussere und innere Welt in Harmonie zu bringen.

Durch das Anschlagen der verschiedenen Klangschalen und Instrumente entstehen sanfte Klänge die Sie über das Gehör und den Körper aufnehmen. Die Klänge und Schwingungen bringen Sie in eine Tiefenentspannung und wirken auf Körper, Geist und Seele.