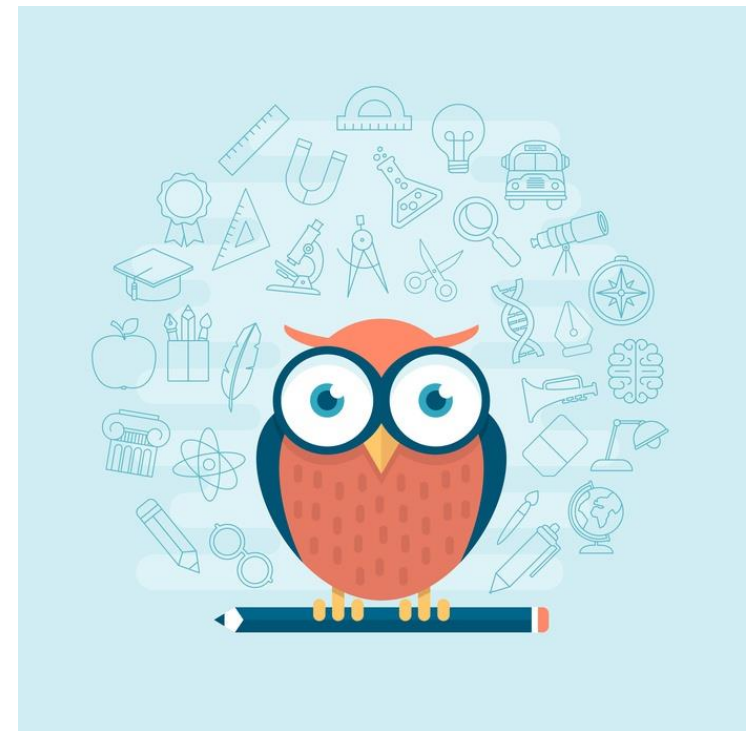




Institut Menzingen  
Schwestern vom Heiligen Kreuz

# Kloster Akademie

Kursprogramm  
September – Dezember 2022



## Kursangebote

Nach der erneuten langen «Pause» hoffen wir, dass nach den Sommerferien, die Kurse der Kloster-Akademie wieder regulär durchgeführt werden können. 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 für Deutsch- und Yogakurse bis 29. Juli 2022 für Klangschalenmeditation bis 14. Oktober 2022 an

Claudia Burkard, Bereichsleitung Klösterliche Dienste, Mutterhaus  
per Mail an [claudia.burkard@institut-menzingen.ch](mailto:claudia.burkard@institut-menzingen.ch), Tel. int. 4153

## Anmeldung

Name / Vorname: .....

E-Mail .....

Telefon .....

Arbeitsort: .....

### Gewünschter Kurs

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Yoga <b>17.15 Uhr</b>                              | <input type="checkbox"/> Yoga <b>19.00 Uhr</b>                              |
| <input type="checkbox"/> Deutsch Intensiv                                   |   |
| <input type="checkbox"/> Klangschalenmeditation<br>8.11.2022 (18 – 19 Uhr)  | <input type="checkbox"/> Klangschalenmeditation<br>15.11.2022 (19 – 20 Uhr) |
| <input type="checkbox"/> Klangschalenmeditation<br>22.11.2022 (18 – 19 Uhr) | <input type="checkbox"/> Klangschalenmeditation<br>29.11.2022 (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 29.8./5.9./12.9./19.9./26.9./3.10./10.10./17.10./ 24.10./7.11./14.11./21.11./28.11./5.12./12.12.2022

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-Kurs

### Intensiv

Leiterin	Regula Tvenge, Menzingen
Ort	Kleinen Gemeinschaftsraum Carmel
Zeit	17.30 – 19.00 Uhr
Daten	jeweils Donnerstag 1.9./8.9./15.9./22.9./29.9./6.10./27.10./ 3.11./10.11./17.11./24.11./1.12./15.12.2022

## Klangschalenmeditation



Leiterin	Selina von Rotz, Klangtherapeutin Mitarbeiter Aktivierung, Pflegeheim St. Franziskus
Ort	Grossen Gemeinschaftsraum Carmel
Daten/Zeit	jeweils Dienstag 08. November 2022 / 18 – 19 Uhr 15. November 2022 / 19 – 20 Uhr 22. November 2022 / 18 – 19 Uhr 29. November 2022 / 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.