

Hospizakademie Annabrunn 2024



TU DIR SELBST WAS GUTES

Klangschalenentspannung

Auszeit mit einem Klangbad

Die Schallwellen der Klangschalen bewirken eine tiefgehende Entspannung des Körpers, störende Gedanken verschwinden. So stellen sich Ruhe und Wohlbefinden ein und man hat das Gefühl, ganz bei sich selbst anzukommen.

Zu Beginn werden Techniken der Entspannung wie Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen, Visualisierungen und Atemübungen eingesetzt, damit die Klangschalen ihre Wirkung noch besser entfalten können.

Termin	06.02.2024 19.03.2024 07.05.2024 01.10.2024 03.12.2024
Trainerin	Rosemarie Müllenbach
Gebühr	10 EUR bar vor Ort



Stille in Annabrunn

Das Wesentliche unseres Lebens haben wir nicht in der Hand. Es geschieht unabhängig von Wille, Planung und Anstrengung. Das absichtslose Verweilen in STILLE kann uns für den Urgrund allen Seins öffnen. Wir kommen dem auf die Spur, was unserem Leben Gelassenheit, Freude, Kraft und Heilung gibt.

Körperübungen und spiritueller Impuls laden ein, anzukommen und Abstand zum Alltag zu gewinnen. Das Verweilen in STILLE, teilweise mit Führung, lässt jedem Raum, sich auf seinen eigenen Weg zu begeben.

Kontemplation	27.02.2024 02.07.2024 19.11.2024	Zen	23.01.2024 16.04.2024 22.10.2024
Begleiter	Martin Kuhn Pastoralreferent		Manfred Huber Zen-Kloster Eisenbuch
Gebühr	5 EUR bar vor Ort		

Zeit jeweils 18:30 – 20:00 Uhr

Bitte mitbringen Liegematte, Decke, Kissen

Anmeldungen

<https://www.annahospiz.de/selbstfuersorge-und-spiritualit%C3%A4t.html>