

Kosten:

850,- € für Unterbringung, VP, zwei Ausflüge, Transfers und Kursgebühr bei eigener Anreise. Bei der Buchung der An- und Abreise sind wir gern behilflich.

Ort: Casa Danielle, Rua Ilda Manuela, Quinta das Raposeiras, 8005-423 Bordeira, Portugal

Infos: Dr. Heike Plass

Evangelischer Kirchenkreis Münster
An der Apostelkirche 3, 48143 Münster

☎ 0251/510 28 510

✉ heike.plass@ekvw.de

Anmeldung: Rainer Michaelis

☎ 0251/510 28 530

✉ erwachsenenbildung@ev-kirchenkreis-muenster.de bis zum 23. 12. 2024

Es gelten die AGB der Ev. Erwachsenenbildung Münster einzusehen unter https://ev-kirchenkreis-muenster.de/wp-content/uploads/AGB_s-ev.EB-Ms.pdf

Stornobedingungen: bis zum 27.12.2024 kostenfrei. Danach 100 % des Preises, wenn kein Ersatz benannt wird.

Vortreffen: 22. 01. 2025 um 18.30 Uhr online.

Leitung:



Tina Campos

Yogalehrerin
Künstlerin



Dr. Heike Plass
Kulturanthropologin



Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare *(Christian Morgenstern)*

Ein Präventionsseminar zum Krafttanken



16. bis 23. Februar 2025
- Evangelische Erwachsenenbildung -



eEFB Ev. Erwachsenen- und Familienbildung
Westfalen und Lippe e. V.

Unser Körper ist ein Wunderwerk und ein menschliches Kraftwerk. Wir müssen gut auf ihn achtgeben, denn er erfüllt zahllose Aufgaben, die zum Erhalt unseres Lebens notwendig sind. Doch wie oft vernachlässigen wir nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Seele.

Diese drei Elemente stehen in enger Verbindung, die körperliche Kraft, der Verstand und die Gefühle.

Um diesen menschlichen Dreiklang im Gleichgewicht zu halten, müssen wir immer wieder aufs Neue Kraft tanken, innehalten.

In diesem Seminar lernen wir unsere eigenen Kraftquellen zu entdecken, uns eine Auszeit vom Alltag zu nehmen, diesen hinter uns zu lassen und unsere Resilienz zu stärken.



*Die Referentin und Yogalehrerin Tina Campos arbeitet teilnehmer*innenorientiert mit Körper-, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen aus der Welt des*

Yoga. Wir lernen, wie mit Achtsamkeit ausgeführte einfache Yoga-, Atem- und Meditationsübungen uns nachhaltig dabei helfen können, unsere Resilienz zu stärken und unseren Alltag besser zu bewältigen. Tina Campos führt uns tief in die Körper- und Geistwahrnehmung und lässt uns den Atem als Bindeglied zwischen Körper und Geist erfahren. Wir erlernen eine logische Abfolge von Übungen des Hatha-Yogasystems, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen zur Ruhe bringen und beleben. Durch begleitendes Material, das an die Hand gegeben wird, fällt es leicht, die Übungen zu Hause fortzusetzen.



Begleitet wird das Seminar in kreativer Methodik mit Texten aus Bibel und Literatur.

Alle sind eingeladen, in der Umgebung der schönen Natur Südportugals Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, sich zu stärken für die Herausforderungen in diesen verstörenden Zeiten und

der Dunkelheit nicht nur des langen nordeuropäischen Winters zu entfliehen.



Wir wohnen in der Casa Danielle, einem Komplex von mehreren, teils fantasievoll gebauten Gebäuden auf einem fast 10.000 Quadratmeter großen Grundstück in einem Gebiet inmitten unberührter Natur mit weitem Blick über die hügelige Landschaft und die Atlantikküste. Das Anwesen liegt in der Nähe des kleinen, hübschen Städtchens Estoi an der Algarve, 20 Autominuten vom Flughafen Faro entfernt. Die Unterkunft bietet bequem Platz für 12 Personen, verteilt auf das Haupthaus, ein freistehendes Cottage und ein Studio-Apartment im Erdgeschoss des Haupthauses. Die Unterbringung erfolgt in Zweibettzimmern im Haupthaus bzw. zu zwei bis vier Personen im Cottage/ Apartment.

„Wir denken zu viel und fühlen zu wenig.“
Charlie Chaplin