

## Auftanken im Kloster mit Yoga & Qi Gong & Meditation

Zeit für Rückzug und zu sich selbst finden

- 05.–07.05.2023
- 27.- 29.10.2023



In der friedvollen Umgebung eines Klosters inmitten des schönen Odenwaldes kannst Du ein Wochenende lang aufatmen und neue Kraft tanken, unterstützt von Yoga und Qi Gong.



Das Kloster und Seminarzentrum „Buddhas Weg“ in Siedelsbrunn ist ein Ort der Begegnung, wo Menschen zusammen kommen, um Stille und Harmonie zu finden.

Man muss weder dem Buddhismus zugewandt sein, noch überhaupt einen Glauben verfolgen – die Bewohner des Zentrums empfangen jeden mit offenen Armen und Herzen.

Wir praktizieren als Gruppe Yoga & Qi Gong, eingebunden in den Tagesablauf des Klosters mit köstlichem, vegetarischem Essen.

Freitag,	17:00 Uhr	Come together mit Kennenlernrunde	
	18:00 Uhr	Abendessen	
	19:30 – 21:00 Uhr	Lockerungs- und Atemübungen	
Samstag,	7:30 Uhr	Meditation	8:00 Uhr Frühstück
	9:30 – 11:45 Uhr	je eine Einheit Yoga & Qi Gong mit Pause	
	12:00 Uhr	Mittagessen	
	15:30 – 18:00 Uhr	Yoga & Qi Gong mit Pause	
	18:00 Uhr	Abendessen	
	19:30 – 21:00 Uhr	Entspannter Tagesausklang (Ritual, Meditation, Singen,...)	
Sonntag,	7:30 Uhr	Meditation	8:00 Uhr Frühstück
	9:30 – 11:45 Uhr	Yoga & Qi Gong mit Pause	
	12:00 Uhr	Mittagessen	
	13:30 – 15:00 Uhr	Abschlusseinheit	

Nach den Mahlzeiten ist Raum, die wunderschöne Umgebung und klare Luft des Odenwalds bei Spaziergängen zu genießen. Im schönen Teehaus kann man bei selbstgebackenem Kuchen und Tee oder Kaffee inspirierende Gespräche führen oder einfach die Seele baumeln lassen. Frühmorgens (vor dem Frühstück) besteht die Möglichkeit, an den klösterlichen Zeremonien u. Meditationen teilzunehmen.





Die **Kursgebühr** beträgt 225 Euro inklusive Seminarpauschale fürs Kloster, die Raummiete, Tee und Wasser während der Pausen beinhaltet. Übungsmatten, Meditationskissen und Decken sind vorhanden.

Die **Unterbringung** erfolgt im Gästehaus in einfachen, hübsch eingerichteten Zimmern, wahlweise in der Standard-Kategorie oder neu renovierten Lotus-Zimmern. Bettwäsche und Handtücher sind vorhanden. (Preise Stand 06/2022 – Änderungen vorbehalten)

	<b>Standard:</b>	<b>Lotus</b>
<b>Einzelzimmer</b>	50 Euro p.P./Tag	65 Euro p.P./Tag
<b>Doppelzimmer</b>	30-35 Euro p.P./Tag	49 Euro p.P./Tag
<b>Dreibettzimmer</b>	25 Euro p.P./Tag	----

Für die köstliche vegetarische **Vollverpflegung** fallen **72 Euro** an. (Freitag Abendessen, Samstag Frühstück/Mittag- und Abendessen, Sonntag Frühstück + Mittagessen)

Die **Zimmerreservierung bitte selbst direkt im Kloster vornehmen**, wo auch die Kosten für Übernachtung und Verpflegung zu entrichten sind. Telefon 06207/92 598 21 oder [info@buddhasweg.eu](mailto:info@buddhasweg.eu)

**Stornierungen:** Übernachtungsbuchungen können bis 48h vor Anreise kostenfrei storniert werden; danach stellt das Kloster 100 % der Kosten in Rechnung. Es kann allerdings eine Ersatzperson einspringen.



### **Kursleitung:**

Manfred Sattig, zertifizierter Qi Gong Lehrer, Fortbildung in Atem- und Empfindungstherapie.

Britta Sattig, Luna Yoga Lehrerin, auch Heil-, Yin-, Faszienyoga, Lu Jong, Atemtherapie, Meditationsleiterin, Buddh. Psychologie & Coaching.

Beiden ist es ein Anliegen, einen geschützten Raum zu schaffen, der es den Teilnehmern ermöglicht, sich fallen zu lassen und ganz bei sich anzukommen.

Liebevoll begleiten Sie Dich dabei. Leichtigkeit und Freude hat beim Üben oberste Priorität.



# Anmeldung zum Seminar

## Auftanken im Kloster mit Yoga & Qi Gong & Meditation

Termine:

05.-07.05.2023

27.-29.10.2023

Vor- und Zuname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ PLZ + Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

e-mail : \_\_\_\_\_

**Die Anmeldung wird nach Eingang der Teilnahmegebühr inkl. Tagungspauschale von 225 Euro gültig.**

**Bitte überweisen Sie diese an: Manfred & Britta Sattig,**

**Comdirect ♦ BIC: COBADEHD044 ♦ I-BAN: DE48 2004 1144 0467 6755 00**

Bei Rücktritt bis zwei Monate vor Seminarbeginn erheben wir keine Stornogebühr, anschließend bis 4 Wochen vorher eine Bearbeitungsgebühr von 25 Euro p. P. an. Danach ist keine Rückzahlung des Seminarpreises – unabhängig vom Grund - mehr möglich, auch nicht bei Abbruch des Seminares.

**Wenn Du/Sie über unsere weiteren Seminarangebote und Reisen informiert werden willst/wollen, kannst Du hier ein Häkchen setzen:**

---

**Ort, Datum**

**Unterschrift**

Anschrift Anmeldung:  
Britta & Manfred Sattig  
Schillerstr. 53  
64846 Groß-Zimmern  
[sattig@t-online.de](mailto:sattig@t-online.de)  
0160/3648640

[www.brittassattig.de](http://www.brittassattig.de)

Anschrift Veranstaltungsort:  
Kloster Buddhas Weg - Zentrum für Körper, Geist und Seele  
Außerhalb 5, 69483 Siedelsbrunn/Odenwald  
[www.buddhasweg.eu](http://www.buddhasweg.eu)  
Auf der Website sind Anfahrtbeschreibungen aus  
verschiedenen Richtungen hinterlegt.  
Das Kloster ist auch gut mit ÖPNV erreichbar.  
Gerne organisieren wir Fahrgemeinschaften.