



www.casacares.it

MEDITATIONSWOCHE in der Toskana

Ruhe, Harmonie, Natur

Sonntag, 4. bis Freitag, 9. Juni 2023

Waldenser Gästehaus Casa Cares, Reggello
Unser Tagungshaus, umgeben von einem Olivenhain, ist eingebettet in die sanfte Hügel-landschaft der Florentiner Berge zwischen dem nordwestlichen Hang des Pratomagno und dem oberen Arnotal.

Die Tage in wunderschöner Natur laden uns ein, unseren inneren Menschen zu entdecken, zur Ruhe zu kommen, aufzuatmen und neu Kraft zu schöpfen. Übungen aus Yoga und Kontemplation eröffnen einen Weg zu mehr Gelassenheit und innerer Freiheit. Auf dem Meditationsweg entdecken viele Menschen die heilende Kraft der Stille und verspüren eine Vertiefung ihrer Lebensfreude.

Kurselemente

- Yogaübungen
- Sitzen in der Stille
- Meditatives Singen (Chanting)
- Meditatives Gehen in der Natur

- Geistliche Impulse
- Austausch und Gebet
- Zeit für sich selbst

Kosten pro Person für Kurs, Vollpension, Übernachtung im Doppelzimmer: € 425,-
(EZ-Zuschlag: € 100,-)

Die **Anreise** erfolgt selbstorganisiert. Wir geben Hilfestellung.

Es besteht die Möglichkeit, vor Beginn des Kurses einige gemeinsame **Tage in Florenz** zu verbringen. Wer diese Option nutzen möchte, erhält von uns Vorschläge für die Unterkunft.

Anmeldung bis 11. April 2023

Telefon 08231-340440; Anmeldeformulare unter: pfarramt.koenigsbrunn@elkb.de
Nähere Informationen bei Ernst Sperber unter 0170-2854523

Vortreffen am Sonntag, 23. April um 17 Uhr, Evangelisches Gemeindezentrum St. Johannes

Leitung Dr. Doris Sperber-Hartmann & Ernst Sperber, Meditationsanleiter
Christine Girstl, Yogaleiterin