

miteinander
schweigen
raum teilen

Der Stille Tag ermöglicht Ihnen, für eine kurze Zeit den Alltag zu verlassen. Mit Hilfe von Yogahaltungen und kurzen Impulsen dazu und im gemeinsamen Schweigen können Sie zur Ruhe kommen, sich orientieren.

Der Stille Tag beginnt bewusst mit dem Vorabend. Sie lernen die anderen Teilnehmer*innen kennen, werden in den Stillen Tag eingeführt, und mit dem abschließenden Tagesabschluss in der Kapelle treten Sie langsam aus Ihrem Alltag heraus und sind schon angekommen, wenn Sie am Samstag den Stillen Tag im Exerzitienhaus beginnen.

Elemente sind:

Abendlob
Gebetszeit und Morgenlob
Yoga-Einheiten
Angebot für ein persönliches Gespräch
Gemeinsames Schweigen (auch bei den Mahlzeiten)

Leitung und Begleitung

Lukas Ochs, **Anusara-Inspired** Yogalehrer und
atemtherapeutischer Physiotherapeut
Claudia Nietsch-Ochs, Theologin

Kosten

Einzelzimmer und Verpflegung: 87,50 Euro
Kurskosten: 50 Euro

TAGESSTRUKTUR

Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen
19.30 Uhr Abendessen
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

Samstag

7.15 Uhr Yoga
7.35 Uhr Gebetszeit in Stille / Meditation
8.00 Uhr Morgenlob
8.15 Uhr Frühstück

9.15 Uhr Yoga-Praxis und Impuls
Anschl. persönliche Zeit

11.00 Uhr Yoga-Praxis
12.15 Uhr Mittagessen und Pause

14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee
14.30 Uhr Yoga-Praxis
Anschl. persönliche Zeit

16.30 Uhr Yoga-Praxis
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde

17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (Polster, Klötze) mitbringen. Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, eigene Decke mitbringen.

ANMELDUNG

Ich melde mich an zum **Stillen Tag mit Yoga**
Freitag 25.10.2024 / 18.00 Uhr bis
Samstag 26.10.2024 / 17.30 Uhr
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

Einzelzimmer vegetarisches Essen

(Medizinisch notwendige Diätwünsche setzen wir gerne für Sie um. Kontaktieren Sie bitte dazu ca. 1-2 Wochen vor Anreise unser Büro)

Name, Vorname

Geburtstag (optional)

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Ich möchte von Zeit zu Zeit über das Programm und Veranstaltungen im Exerzitienhaus St. Paulus in Leitershofen per E-Mail oder Post informiert werden und willige der Nutzung meiner Daten durch das Exerzitienhaus dazu ein.

Datum, Unterschrift

ANMELDUNG: Bitte bis spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn anmelden:
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus Leitershofen
Anmeldung per Fax 0821 / 9 07 54 – 19,
telefonisch 0821 / 9 07 54 – 0 oder
per e-mail: info@exerzitienhaus.org

Diözesan-Exerzitienhaus
St. Paulus, Leitershofen
Krippackerstr. 6
86391 Stadtbergen



ANMELDUNG AUCH GERNE PER TELEFAX ODER PER

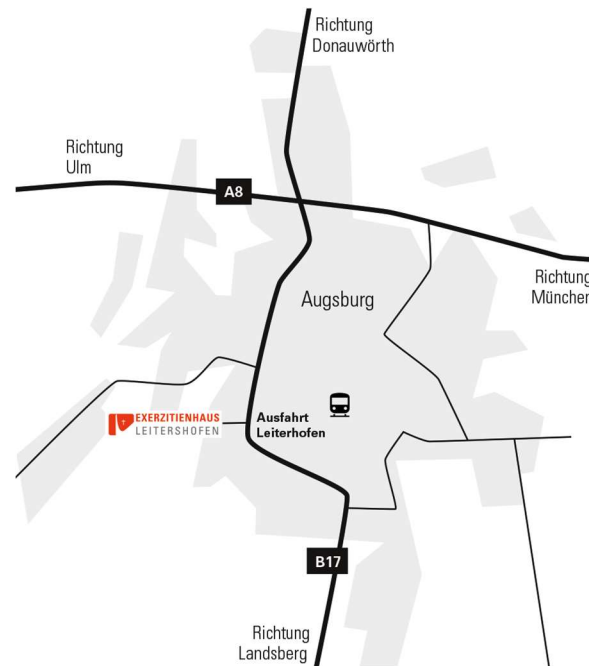


Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus
Krippackerstr. 6
86391 Stadtbergen

Telefon 0821 / 90754 – 0
Telefax 0821 / 90754 – 19

info@exerzitienhaus.org
www.exerzitienhaus.org

ANFAHRT



BAHN: Die Straßenbahnlinie 6 fährt ab Hauptbahnhof Augsburg Richtung Stadtbergen bis Haltestelle Pfersee. Ab Pfersee mit der Buslinie 641 bis zur Haltestelle Leitershofen, Brunnenplatz. Von hier sind es ca. 5 Minuten zu Fuß zum Exerzitienhaus Leitershofen.

PKW: Aus Richtung Landsberg auf der B17 bis Ausfahrt Leitershofen. Im Ort ist das Exerzitienhaus Leitershofen gut beschildert. Von der Autobahn Ausfahrt Augsburg - West Richtung Landsberg bis zur Ausfahrt Leitershofen. Von Augsburg Hauptbahnhof durch die Bahnunterführung Richtung Pfersee. In Pfersee beginnt die Beschilderung nach Leitershofen. Parkplätze finden Sie direkt vor dem Haus oder in unserer Tiefgarage (kostenfrei).

2024

STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

FREITAG 25.10.2024 / 18.00 UHR BIS
SAMSTAG 26.10.2024 / 17.30 UHR



Da.sein