

„**Stille** heißt, eine Pause einlegen
und Dinge wiederzuentdecken,
die einem Freude machen“
(Erling Kagge)

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:

Gebetszeit und Morgenlob

Yoga-Einheiten

Angebot für ein persönliches Gespräch

Gemeinsames Schweigen (auch bei den Mahlzeiten)

Leitung und Begleitung

Lukas Ochs, Yogalehrer und atemtherapeutischer Physiotherapeut

Claudia Nietsch-Ochs, Theologin

Kosten

Einzelzimmer und Verpflegung inkl. Kursgebühr:
137,50 Euro

TAGESSTRUKTUR

Freitagabend

18.00 Uhr Yoga

19.30 Uhr Abendessen

Anschließend Tagesabschluss in der Hauskirche

Samstag

7.15 Uhr Yoga

7.35 Uhr Gebetszeit in Stille / Meditation

8.00 Uhr Morgenlob

8.15 Uhr Frühstück

9.15 Uhr Yoga-Einheit

Anschl. persönliche Zeit

11.00 Uhr Yoga

12.15 Uhr Mittagessen und Pause

14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee

14.30 Uhr Yoga

Anschl. Persönliche Zeit

16.30 Uhr Yoga

17.00 Uhr Abschlussrunde

17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, eigene rutschfeste Matte und evtl. Sitzerhöhung (Polster, Klötze) mitbringen. Decken sind vorhanden. Wenn gewünscht eine eigene Decke mitbringen.

ANMELDUNG

Ich melde mich an zum **Stillen Tag mit Yoga**

Freitag 28.06.2024 / 18.00 Uhr bis

Samstag 29.06.2024 / 17.30 Uhr

im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

Einzelzimmer Doppelzimmer 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 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 ÜBER UNSERE HOMEPAGE



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).

2023

STILLER TAG MIT YOGA „ATEMRÄUME“

FREITAG 28.06.2024 / 18.00 UHR BIS
SAMSTAG 29.06.2024 / 17.30 UHR



Da.sein