



Nähere Informationen und Anmeldung:

Yasna Schindler
schindler@kleiner-michel.de
oder am Kleinen Michel

Jeweils am Mittwoch:
3.09. | 17.09. | 1.10. | 15.10. | 29.10. | 12.11.2014

19–20 Uhr Meditation und Körperübungen
20–21 Uhr Integration Körperbewusstsein
und Glaubenthemen

Es ist möglich, je nach Interesse auch nur an
der Stillemeditation und den Körperübungen
teilzunehmen.

Unkostenbeitrag je Abend 5 – 15 €
(bitte nach Selbsteinschätzung)

Verbindliche Anmeldung pro Abend bis spätestens
einen Tag vorher – Neueinstieg jederzeit möglich.

Bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen.

Im Seminarraum 2 der Katholischen Akademie
Hamburg, Treffen Eingang Michaelisstr. 5

www.koerper.kleiner-michel.de



STILLE UND KÖRPER



NEUE TERMINE 2014

Jeweils am Mittwoch
3.09. | 17.09. | 1.10. | 15.10. | 29.10. | 12.11.2014

Offene Gruppe – Neueinstieg jederzeit möglich

www.koerper.kleiner-michel.de

KLEINER MICHEL

Katholische Kirche Sankt Ansgar
Michaelisstraße 5 | 20459 Hamburg
Tel. 040 - 37 12 33

info@kleiner-michel.de

S 1/2/3 Stadthausbrücke | U3 Rödingsmarkt

www.kleiner-michel.de

STILLE UND KÖRPER

Integration von Körperbewußtsein und
Glaubensthemen

An diesen Abenden vertiefen wir über Stillemedi-
tation und Körperübungen (Meridian Stretching)
unser Bewußtsein für unseren Körper.

Anschließend experimentieren wir in einer ver-
trauten Atmosphäre mit christlichen Themen.

Hast Du Interesse und Sehnsucht mit deinem
Körper im Einklang zu sein und / oder Texte,
Bilder und Erzählungen aus der Bibel tiefer und
ganzheitlich zu erfahren?

Die Abende finden im Seminarraum 2 in der
Katholischen Akademie und je nach Thema
auch in der Kirche statt.

Kursleitung:

Yasna Schindler (Tänzerin, Choreografin und
Heilpraktikerin) arbeitet mit der heilsamen
Verbindung zwischen ausgewählten Themen
und dem eigenen Körper. Leitend ist dabei ein
ganzheitliches Körperverständnis: Sie möchte
Wege eröffnen, mit Körper, Geist und Seele
verbunden zu sein.

**Ein Angebot
mit dem eigenen
Körper in die Stille
zu gehen.**

