ALTBÄCKERSMÜHLE - PROGRAMM 2019

JANUAR

02.01., 09:00 Uhr - 05.01.,10:00 Uhr.	**Praxistage** - Arbeit mit dem Sutra ShinJinMei, € 160,00 zzgl. Übernachtung und Verpflegung
08.01. - 02.04., 20:00 Uhr	**Yoga Dienstag**
	Thema: Die Aufrichtung der Wirbelsäule erspüren 12 UE, € 108,00
09.01. - 27.03., 17:30 Uhr	**Yoga Mittwoch**
	Thema: Kraft aus der Mitte schöpfen, 12 UE, € 108,00
10.01. - 04.04., 20:00 Uhr	**Yoga Donnerstag**
	Thema: Drehhaltungen der Wirbelsäule, 12 UE, € 108,00
12.01., 09:00 Uhr - 16:00 Uhr	**Bogenübungstag** - Faszination des Bogenschießens, € 35,00

FEBRUAR

02.02., 09:00 Uhr - 16:00 Uhr	**Bogenübungstag** - Erfahrung der Stille in der Bewegung, € 35,00
15.02., 18:00 Uhr - 17.02., 13:00 Uhr	**Übungsleiterausbildung 1. Modul**

MÄRZ

01.03., 09:00 Uhr - 05.03.10:00 Uhr	**Sesshin - Zen-Meditation mit Yoga oder Zen-Bogenschießen**
	190,00 zzgl. Übernachtung und Verpflegung
09.03., 09.00 Uhr - 17:00 Uhr	**Bogenübungstag** Koordination von Atem und Bewegung, € 35,00
16.03., 09:00 Uhr - 16:30 Uhr	**Zazenkai -** Sitzen ohne Zeremonien, Gehen, € 40,00
21.03., 09:00 Uhr - 24.03. 10:00 Uhr	**Sesshin - Zen-Meditation mit Yoga und Bogenschießen,** € 170,00 zzgl. Übernachtung und Verpflegung
30.03., 09:30 Uhr - 17:00 Uhr	**Yogatag**
	Thema: Den Körper kennen lernen und ihm vertrauen, € 50,00

APRIL

06.04., 09:00 Uhr - 17:00 Uhr	**Bogenübungstag** - Die Bedeutung der Intuition, € 35,00
26.04., 09:00 Uhr - 28.04. 10:00 Uhr	**Sesshin - Zen-Meditation mit Yoga oder Bogenschießen,** € 114,00 zzgl. Übernachtung und Verpflegung
30.04. - 25.06., 20:00 Uhr	**Yoga Dienstag**
	Thema: Die Aufrichtung der Wirbelsäule, 9 UE, € 81,00

MAI

01.05., 09:00 Uhr - 05.05., 10:00 Uhr	**Sesshin - Zen-Bogenschießen** - Zen in der Übung des Bogens und des Sitzens, € 190,00 zzgl. Übernachtung und Verpflegung
08.05. - 26.06., 17:30 Uhr	**Yoga Mittwoch**
	Thema: Kraft aus der Mitte spüren, 8 UE, € 72,00
09. 05. - 27.06., 20:00 Uhr	**Yoga Donnerstag**
	Thema: Drehhaltungen der Wirbelsäule 7 UE, € 63,00
10.05., 09:00 Uhr - 12.05., 10:00 Uhr	**Samu-Arbeitssesshin**
	Thema: In der Stille geübte Achtsamkeit in die Arbeit übertragen
18.05.,09:30 Uhr - 17:00 Uhr	**Schülertag**
30.05., 18:00 Uhr - 01.06.,13:00 Uhr	**Übungsleiterausbildung 2. Modul**

JUNI

08.06., 09:00 Uhr - 17:00 Uhr	**Bogenübungstag** € 35,00
	Das Ki in der japanischen und chinesischen Tradition
15.06.,09:00 Uhr - 17:00 Uhr	**Yogatag -** Thema: Balance finden, € 50,00
20.06., 09:00 Uhr - 23.06.	**Jukai-Sesshin** mit Jukai Nehmenden und SchülerInnen, € 152,00 zzgl. Übernachtung und Verpflegung
23.06.,10:00 Uhr	**Jukai Zeremonie,** Übertragung des Rakusu, anschl. gemeinsames Mittagessen

AUGUST

03.08.,09:00 Uhr - 17:00 Uhr	**Bogenübungstag**
	Einübung der acht Schritte in der Bogenübung, € 35,00
07.08., 09:00 Uhr - 11.08., 10:00 Uhr	**Sesshin Zen-Bogenschießen** - Zen in der Übung des Bogens und des Sitzens (Zazen) € 140,00 zzgl. Übernachtung und Verpflegung
07.08., 09:00 Uhr - 11.08., 10:00 Uhr	**Bogenbau-Sesshin Zen** - Sesshin mit der Möglichkeit zum Bau eines eigenen Bogens € 215,00 zzgl. Materialkosten, zzgl. Übernachtung und Verpflegung
21.08. - 27.11., 20:00 Uhr	**Yoga Mittwoch**
	Thema: Kraft aus der Mitte spüren, 12 UE € 108,00
22.08. - 12.12., 17:30 Uhr	**Yoga Donnerstag**
	Thema: Drehhaltungen der Wirbelsäule 12 UE,€ 108,00, € 108,00
27.08. - 26.11., 20:00 Uhr	**Yoga Dienstag**
	Thema: Die Aufrichtung der Wirbelsäule, 12 UE, € 108,00
29.08., 09:00 Uhr - 01.09., 10:00 Uhr	**Sesshin Zen-Meditation mit Bogen und Yoga**, € 170,00
	zzgl. Übernachtung und Verpflegung

SEPTEMBER

07.09., 09:00 Uhr - 17:00 Uhr	**Bogenübungstag** - Der Bogen als Spiegel, € 35,00
19.09 - 26.09.	**Yoga-Ferienwoche** - Villa Alwind b. Lindau, € 290,00 zzgl. Übernachtung und Verpflegung
28.09., 09:00 Uhr - 03.10., 10:00 Uhr	**Sesshin Zen-Bogenschießen** - Zen in der Übung des Bogens und des Sitzens (Zazen) € 228,00 zzgl. Übernachtung und Verpflegung

OKTOBER

05.10., 09:00 Uhr - 17:00 Uhr	**Bogenübungstag** - Der zeremonielle Ablauf und seine Wirkung auf unsere Klarheit im Geist, € 35,00
19.10., 09:00 Uhr - 16:30 Uhr	**Zazenkai** - Sitzen ohne Zeremonien, Gehen, € 40,00
25.10., 18:00 Uhr - 27.10., 13:00 Uhr	**Übungsleiterausbildung 3. Modul**

NOVEMBER

02.11., 09:00 Uhr - 16:00 Uhr	**Bogenübungstag** - Erkenntnisse der Neurologie zur rechten und linken Gehirnhälfte, € 35,00
16.11., 09:30 Uhr - 17:00 Uhr	**Yogatag** - Thema: Die Einheit von Körper, Atem und Geist, € 50,00
20.11., 09:00 Uhr - 24.11.	**Sesshin Zen-Meditation mit Bogen oder Yoga,** € 190,00 zzgl. Übernachtung und Verpflegung

DEZEMBER

01.12., 09:00 Uhr - 08.12. 10:00 Uhr	**Rohatsu-Sesshin** - Strenges Sitzen für SchülerInnen oder nach Absprache, € 304,00 zzgl. Übernachtung und Verpflegung
14.12., 09:00 Uhr - 16:00 Uhr	**Bogenübungstag** - Die rechte und die linke Seite und ihre Auswirkungen auf unseren Alltag, € 35,00

Zazen- Meditationsgruppe

jeden Mittwoch (außer während der Ferien) **19:45 Uhr bis 21:30 Uhr, für AnfängerInnen nach Absprache.**