Auszeit im Ursulinenkloster Duderstadt

08.05.2023 Pressemitteilungen GB Gleichstellungsbüro

Vom 28. August bis zum 1. September 2023 veranstaltet das Gleichstellungsbüro Werra-Meißner-Kreis Entspannungstage im Ursulinenkloster Duderstadt. Die Reise wird von der Kum-Nye-Lehrerin Marietta Bettermann-Nolle aus Kassel begleitet.

Kum-Nye, oder auch tibetisches Heilyoga, ist ein Übungssystem für Körper und Geist. Es kann bewirken, dass Spannungen, Stress und andere körperliche Beschwerden deutlich vermindert oder ganz aufgelöst werden. Daneben hilft das tibetische Heilyoga Konzentrationsschwierigkeiten, innere Unausgeglichenheit und Unruhe auszugleichen. Neben den Übungen – auch zur späteren Anwendung Zuhause – werden Mediationen, Selbstmassagen und Mantren-Singen angeleitet und es besteht die Möglichkeit sich in Gesprächsrunden über eigene Erfahrungen mit den Themen „Anspannung/Entspannung“ auszutauschen.

Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern mit Dusche und WC; die Anreise mit dem eigenen Auto bzw. Fahrgemeinschaften. Die Kosten ergeben sich aus der Teilnehmer*innenzahl und bewegen sich zwischen 300,- und 400,- € für Übernachtung, Verpflegung und Seminargebühr.

Anmeldung und weitere Informationen sind im Gleichstellungsbüro Werra-Meißner-Kreis unter Telefon 05651 302-10701, Email: thekla.rotermund-capar@werra-meissner-kreis.de, erhältlich.

Download