

Angedachte Wanderungen (witterungsabhängig):

- Spaziergang Mönchsberg
- Stadtrundgang
- Kapuzinerberg
- Gaisberg (Tageswanderung)
- Glaserbach (Tageswanderung)

Wahlweise u. a.:

Besichtigung des Festspielhauses, des Doms, der
Festung, des Mozarthauses,
Mozart-Klaversonaten in der Erzabtei St. Peter

Termin eines Vortreffens wird mitgeteilt.

Die Natur entdecken die Stille erleben



Johannes-Schlöbl

Das Forum unterwegs in

SALZBURG

VOM 22. BIS 29. JULI 2012

Yoga

Sitzen in der Stille (Meditation)

Wandern

Information zum Yoga:

Wir wollen durch Konzentration und leichte Bewegungen, die auch Ungeübte gut ausführen können, unseren Körper besser wahrnehmen und ihm in dieser Zeit viel Aufmerksamkeit schenken. Atemübungen bereiten auf das Sitzen in der Stille vor.

Angedachter Tagesablauf:

07:00 Uhr

Yoga

07:35 Uhr

Meditation

Ungeübte werden eingeführt.

ca. 08:15 Uhr

Frühstück

Danach

weitere Aktivitäten

siehe letzte Seite.

ca. 18:00 Uhr

Abendessen

(3-Gang-Menue)

ca. 19:00 Uhr

30 Minuten Yoga

25 Minuten Meditation

siehe oben

Mitzubringen:

Wecker

Bequeme Kleidung für Yoga und Meditation. Falls vorhanden Yogamatte, Bänkchen oder Kissen zum Sitzen während der Stillezeit. Das Sitzen auf einem Stuhl ist ebenfalls möglich. Festes Schuhwerk zum Wandern und entsprechende Kleidung. Tagesrucksack, Wasserflasche, Schirm.

Leitung: Beate von Dreusche
Inge und Uwe Hörmeyer

Kosten: Doppel- bzw. Twinzimmer 600 €
Einzelzimmer 650 €

Die Preise verstehen sich pro Person einschl. Halbpension und Bahnfahrt.

Mit der Bestätigung Ihrer Teilnahme werden 50 % der Gesamtkosten fällig. Der Restbetrag bis 20 Tage vor Reisebeginn. (29.06.2012)
Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie von uns auch die Kontodaten für die Überweisung der beiden Teilbeträge der Reisekosten.

Anmeldung über:

**Katholisches Forum Dortmund, Propsteihof 10,
44137 Dortmund, Tel: 0231 1848-110,
info@katholisches-forum.de**

Empfehlung: Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

