



„Schaue nach innen:
Alles, was du willst, bist du bereits.
Schließe deine Augen, verliebe dich.
Verweile dort.“
(Rumi)

Meditation und Bewegung (Ki-Do-In) in Semmerin
vom 17.-19.02.2023
mit Ulla, Judy und Mark

Wir möchten euch einladen, mit uns ein meditatives Wochenende in Semmerin zu verbringen und unsere Erfahrungen aus unterschiedlichen Meditationsrichtungen mit euch teilen. Zwischen den Meditationen werden wir zusätzlich Bewegungseinheiten (Ki-Do-In) anbieten. Es wird auch Zeit für Austausch und Fragen geben.

Wir freuen uns auf euch!

Sprecht uns gerne bei aufkommenden Fragen dazu an.

Organisatorisches:

Der Preis für Übernachtung und Verpflegung beträgt 150,- Euro. Die Lehre beruht auf Spendenbasis.

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen bis zum

20. Januar unter

ulla.bettmer@shinsonhapkido.org

oder durch persönlichen Eintrag in die Anmeldeliste im Dojang Oh Haeng, Seewartenstrasse 10, Haus 6, 20459 Hamburg

Das Meditationswochenende findet im Gasthaus Semmerin, Dorfstr. 10, in 19300 Semmerin statt.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung zum Sitzen (Meditation) und für Bewegungsangebote Schuhe (zum Spaziergehen), evtl Meditationskissen, Decke, warme Kleidung (auf dem Land kann es schon einmal kälter sein als in der Stadt)

Bettwäsche (oder vor Ort gegen eine Gebühr von € 4,00 ausleihbar).