



# Mit Meditation zur Ruhe kommen!

Stille finden und Kraft tanken an einem Wochenende in der Uckermark. Schweigen und meditieren.

**22.- 24.02.2019 im Land-Dojo Uckermark  
Krohnhorst bei Templin**

**Ort:** Land-Dojo Uckermark in Krohnhorst 57  
**Kosten gesamt:** 120 Euro (Verpflegung und Übernachtung inklusive)

- Beginn am Freitag 18 Uhr mit Erklärungen zur Meditation und des Ablaufes.
- Sonnabend Beginn des Schweigens.
- Wesentliche Elemente des Wochenendes sind: Übungen aus dem Qi Gong, Sitzmeditation, Achtsamkeit im Alltag, beim gemeinsamen Vorbereiten des Essens und beim Essen. Es gibt Zeit für selbstbestimmte Praxis.
- Am Sonntag 14 Uhr wird das Schweigen bei einem gemeinsamen Spaziergang gebrochen.

**Kontakt:** Wer teilnehmen möchte, schickt bitte eine E-Mail an [kampfkunst.um@gmail.com](mailto:kampfkunst.um@gmail.com)

**Infos gibt es bei:** Steffen Rose Mobil: 0151/12438305 oder  
Tel.: 039889/568057  
[www.kampfkunst-rose.de](http://www.kampfkunst-rose.de)

Mit dem Eingang der Gebühr per Überweisung oder in bar bis zum 15.1.19 gilt die Anmeldung.  
Bei Stornierung nach dem Anmeldeschluss werden 50% der Kosten einbehalten. Falls Ersatz gefunden werden kann, wird der volle Betrag zurück gezahlt.

**KAMPFKUNSTSCHULE ROSE**  
AIKIDO TAI CHI CHUAN QI GONG KYUDO

