

# Achtsamkeit und Yoga erleben - im Kloster!

**Wann haben Sie sich das letzte Mal eine Pause gegönnt?**

*«Den Puls des eigenen Herzens fühlen.  
Ruhe im Innern. Ruhe im Äussern.  
Wieder Atem holen lernen, das ist es.»  
(Christian Morgenstern)*

Ein Kloster ist nicht bloss ein anderer Ort, sondern eine andere Welt. Dies macht es einfacher aus dem «Hamsterrad» des Alltags auszusteigen und sich eine Pause zu gönnen. Diese Distanz ist notwendig, um wieder Atem zu holen und zur Ruhe zu kommen.

Deshalb schenken Sie sich ein Wochenende Zeit. Erleben sie Achtsamkeit im wunderschönen Kloster Fischingen durch Meditation, Stille und Körperübungen.

**Elemente:** Einführung ins Thema Achtsamkeit, verschiedene Meditationen, Atemübungen und sanftes Yoga, Zeit in Stille, Austausch, Optional: Einzelgespräche

**Ort:** Seminarhotel\*\*\* Kloster Fischingen, 8376 Fischingen, an der A1 zwischen Winterthur und St. Gallen / öV mit Bushaltestelle vor dem Kloster

**Daten:** 2. - 3. März / 7. - 8. Dezember 2019

**Zeit:** Samstag 09.30 Uhr bis Sonntag 16.00 Uhr

**Kosten:** Kurs: Franken 270.-, inkl. Übernachtung buchbar direkt übers Kloster

**Leitung und Anmeldung:** Harriet Grachten, Yoga- und MBSR-Lehrerin  
Yvonne Bommer, MBSR- und MBCT-Lehrerin, Focusingbegleiterin, [www.achtsamplus.ch](http://www.achtsamplus.ch)  
[yvonne.bommer@gmail.com](mailto:yvonne.bommer@gmail.com)

