



## Verweilen im Löwengeist

Buddhas gelten traditionell als Löw  innen unter den Menschen.

Die Metapher ist verbunden mit der lebendigen Kraft  
und gleichzeitig der Fähigkeit, gelassen zu ruhen,  
wie ein Löwe auf dem Felsen.

Voll Vorfreude lade ich Dich zum Kraft sammeln  
und vergegenwärtigen des Löwengeistes in Dir ein.

Diese innere Fähigkeit ist in uns allgegenwärtig  
und durch Achtsamkeit und Loslassen erlebbar.

## Ein Wochenende mit Achtsamkeit und Stille in Kloster Steinfeld in der Eifel

**Termin: 12.-14.4.24**

Buddhistische Impulse, Qi Gong und sanftes Yoga mit edlem Schweigen  
Wandern in der herrlichen Eifel  
Gehmeditation im Labyrinth

Eine Zeit für Dich und in Gemeinschaft, in schöner Natur erholsam, friedlich, stärkend.

Frühlings - Retreat  
mit Meditation, Frühlings - Qi Gong, Yoga und viel Herz.



Beginn: Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen

Ende: Sonntag, 14.30 Uhr nach dem Mittagessen

Kosten: 225 Euro

Plus Übernachtung und Verpflegung,  
die Ihr selber im Kloster Steinfeld bucht.

Bitte meldet Euch erst bei mir an, bevor ihr im Kloster bucht.

Kloster Steinfeld GmbH & Co. KG  
Hermann-Josef-Straße 4  
53925 Kall-Steinfeld  
gaeste@kloster-steinfeld.de  
Tel.: 02441-889-131

Ich freue mich auf Euch!

Birgit Sumati Hegemann – Seit 1990 Yoga·Qi Gong·Buddhistische Meditation und Heilpraktikerin

Birgithegemann@gmail.com <http://www.verweilen-im-loewengeist.de>

Handy: 0176 41436291

IBAN: DE 73 3706 9627 2201 1720 23