



Achtsamkeitstag in Stille

Samstag, 07.11.2026

9:30 – 17 Uhr

Bildungszentrum Kloster Roggenburg

Informationen zum Achtsamkeitstag

- Ort: Bildungszentrum, Klosterstraße 3, 89297 Roggenburg, Alte Tenne (Haus für Kunst und Kultur, siehe Lageplan rot umrandet)
- Ankunft ab 9 Uhr möglich, **Anmeldung über die Rezeption im Bildungszentrum** (siehe Lageplan)
- Mittagessen im Klostergasthof (leichtes vegetarisches Gericht)
- Kursgebühr 65 €, einschließlich Mittagessen
- Die Kursgebühr + Mittagessen bitte in bar am Kurstag entrichten.
Die Kursgebühr gilt nicht für Teilnehmende aktueller Achtsamkeitskurse!!
Kosten für Mittagessen gelten für alle.
- Im Tagungsraum stehen Getränke gegen Bezahlung zur Verfügung.
- Das Mobiltelefon sollte nur in wirklich dringenden Fällen benutzt werden.
- **Inhalt:**
Angeleitete Meditationen, Bodyscan, Yoga-Übungen, Gehmeditation (teils im Freien), Praxis des Selbstmitgefühls und eine achtsame Mahlzeit.
- Bitte mitbringen:
Yogamatte und Meditationskissen/-bänkchen, vielleicht eine Decke oder Kissen, bequeme Kleidung

Wenn irgend möglich, für den Abend nichts Besonderes vornehmen, so dass der Tag ruhig ausklingen kann!

Wir freuen uns auf den gemeinsamen Tag mit Euch!

Herzliche Grüße

Evelin und Klaus Kramer

www.mbsr-ulm.de

017656942449