



Januar - Februar - März

Yoga am Montagabend

Das Jahr hat begonnen und es ist Zeit, es ins Laufen zu bringen ☺. Es braucht regelmäßige Zeiten der Einkehr, des „zu sich Kommens“, der Rückverbindung mit meinem Körper. Hatha Yoga ist in diesem Sinn ein Weg zu Kraft und Gesundheit. Es werden sowohl Übungen für den Alltag als auch kleine Übungsfolgen angeboten, die je nach Möglichkeit dann ins eigene Leben integriert werden können. Außerdem ist es mir als Heilpraktiker wichtig, vom Zusammenhang der Organe und deren Themen zu erzählen und die Übungen auch mit diesem Fokus zu vermitteln.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger, als auch zur Vertiefung geeignet und beinhaltet 10 Einheiten auf folgende Montage verteilt: 10.+24. Jan.; 7.+13.+21. Feb.; 7.+14.+21.+28. März; 4. Apr.

Wann: Montags zu den genannten Terminen 19.30-21.00 Uhr
Wo: Yoga-Schule, Josef-Ries-Straße 11, Erfurt
Kursgebühr: 120€ für 10 Einheiten, Einzeleinheiten je 14€

Yoga am Dienstagmorgen

Das Jahr hat begonnen und es ist Zeit, es ins Laufen zu bringen ☺. So ist es auch mit jedem einzelnen Tag. Der Morgen ist hierfür eine besondere Zeit. Bevor alles seinen Lauf nimmt, inne zu halten und sich Zeit für sich zu nehmen, hat eine große Güte.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger, als auch zur Vertiefung geeignet und beinhaltet 10 Einheiten auf folgende Dienstage verteilt: 11.+25. Jan.; 8.+14.+22. Feb.; 8.+15.+22.+29. März; 5. Apr.

Wann: Dienstags zu den genannten Terminen 07.30-08.30Uhr
Wo: Yoga-Schule, Josef-Ries-Straße 11, Erfurt
Kursgebühr: 100€ für 10 Einheiten, Einzeleinheiten je 12€

Yoga in Bad Berka

Das Jahr hat begonnen und es ist Zeit, es ins Laufen zu bringen ☺. Es braucht regelmäßige Zeiten der Einkehr, des „zu sich Kommens“, der Rückverbindung mit meinem Körper. Hatha Yoga ist in diesem Sinn ein Weg zu Kraft und Gesundheit. Es werden sowohl Übungen für den Alltag als auch kleine Übungsfolgen angeboten, die je nach Möglichkeit dann ins eigene Leben integriert werden können. Außerdem ist es mir als Heilpraktiker wichtig, vom Zusammenhang der Organe und deren Themen zu erzählen und die Übungen auch mit diesem Fokus zu vermitteln.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger, als auch zur Vertiefung geeignet und beinhaltet im Zweiwochenzyklus 6 Einheiten.
Sie sind auf folgende Mittwochabende verteilt: 26. Jan.; 9.+23. Feb.; 9.+23. März; 6. Apr.

Wann: Mittwochs zu den genannten Terminen 18.30-20.00 Uhr
Wo: Hexenbergsschule in Bad Berka
Kursgebühr: 84€ für 6 Einheiten

Fasten als Neuanfang

Eine Woche für Neu-Anfänger und Auf-Hörer ☺

15. - 21. Januar 2011

im Kloster Donndorf, Seminargebühr: 362€ im DZ (Anmeldung bitte direkt im Kloster)

Wenn etwas im Leben neu werden will, kann das eine schöne und angenehme Bewegung sein und auch ein anstrengender Prozess, verbunden mit Krisen und Rütteln an alten Strukturen. Auf-hören hat in diesem Sinne auch mit Hin-hören zu tun. Ich höre auf mich und auf das, was sich in mir bewegen, erneuern will.

Neues beginnt, wenn Altes geht und wir es gehen lassen. Das körperliche Bild dafür ist Fasten. In dieser Woche wollen wir dem inneren und äußeren Neuanfang Raum geben. Körperliche Reinigung und das „leer werden“ (Fasten) werden verbunden mit Übungen zur inneren Einkehr, mit Yoga und der wohltuenden Nähe zur Natur. Eine gute Gelegenheit zum Jahresbeginn: Altes abschließen – Neues begrüßen.

Fastenwandern & Yoga an der Ostsee ☺

„Dem eigenen Leben auf der Spur“

29. Januar - 4. Februar 2011

in der Ländlichen Heimvolkshochschule Lubmin, am Greifswalder Bodden

Kosten: Kursgebühr 190€ + 180€ im DZ oder 240€ im EZ pro Person

Das Meer hat für viele Menschen etwas Faszinierendes. Es ist wie eine Art Übergang ins Grenzenlose. Seine Wellen sind gleichmäßig und beruhigend oder tosend und ungestüm – vielleicht wie wir selbst? ☺

Nach vielen Fastenkursen in Thüringen soll es dieses Jahr auch an die See gehen. Fasten für Körper, Geist und See-le ☺. Wir fasten nach Buchinger (Wasser, Tee, etwas Saft, Gemüsesud). Mit einer bewährten Mischung zwischen in der Natur sein, wandern, Reflexion, Ruhe und Yoga für den Alltag zum mit nach Hause nehmen ☺ wird diese Woche zum Urlaub der besonderen Art. Die Organe entgiften, die See-le klart auf und der Geist beruhigt sich. Kommen Sie mit?! ☺

Es besteht für 6 Personen Mitfahrgelegenheit von Erfurt ☺. Bitte rechtzeitig erfragen!

Fasten als Neuanfang

Eine Woche für Neu-Anfänger und Auf-Hörer ☺

27. Februar - 05. März 2011

im Kloster Donndorf, Seminargebühr: 362€ im DZ (Anmeldung bitte direkt im Kloster)

Wenn etwas im Leben neu werden will, kann das eine schöne und angenehme Bewegung sein und auch ein anstrengender Prozess, verbunden mit Krisen und Rütteln an alten Strukturen. Auf-hören hat in diesem Sinne auch mit Hin-hören zu tun. Ich höre auf mich und auf das, was sich in mir bewegen, erneuern will.

Neues beginnt, wenn Altes geht und wir es gehen lassen. Das körperliche Bild dafür ist Fasten. In dieser Woche wollen wir dem inneren und äußeren Neuanfang Raum geben. Körperliche Reinigung und das „leer werden“ (Fasten) werden verbunden mit Übungen zur inneren Einkehr, mit Yoga und der wohltuenden Nähe zur Natur. Eine gute Gelegenheit zum Jahresbeginn: Altes abschließen – Neues begrüßen.

Brotzeit für die Seele

Meditation zum Kennenlernen, Ausprobieren und mit nach Hause nehmen ☺

18. - 20. März 2011

im Kloster Donndorf, Seminargebühr: 128€ im DZ (Anmeldung bitte direkt im Kloster)

Ständig kreiseln die Gedanken, innere Unruhe, getrieben sein und gleichzeitig der Bedarf, einfach mal da und in Ruhe zu sein... kennen Sie das?

Diese Tage sind ein Kennenlernen, ein Probieren, ein erster Kontakt oder ein Auffrischen und Erweitern von ganz verschiedenen Arten des Meditierens. So gehen die Möglichkeiten über bewusste Atmung, Bewegung über das „sich wahrnehmen“ bis zur Beobachtung der eigenen Gedanken und Gefühle. Wir üben drinnen und draußen in der wunderschönen Landschaft rund ums Kloster. Doch egal welche dieser Wege wir gehen, das Ziel ist immer das gleiche; ich Selbst. Kommen Sie mit ☺

Außerdem werden wir in dieser Zeit vom Haus mit leckerer Vollwertkost verwöhnt.

April - Mai - Juni

Fasten und Fünf »Tibeter«[®]

Jugend ist keine Frage des Alters, sondern der Lebendigkeit ☺

10. - 16. April 2011

im Kloster Donndorf, Seminargebühr: 362€ im DZ (Anmeldung bitte direkt im Kloster)

Fasten an sich ist schon ein Geschenk für Körper, Geist und Seele. Es klärt, reinigt und heilt uns. In einer Gruppe und an einem schönen Ort wird es zum Urlaub. Dazu kommen in dieser Woche noch die wertvollen und energetisierenden Übungen der Fünf »Tibeter«[®]. Sie sind ein uraltes Übungssystem, das seinen Ursprung im Yoga hat und für jeden leicht zu erlernen ist. Damit haben Sie für zu Hause ein Werkzeug, um beweglich, kraftvoll und ausgeglichen zu sein. So kann durch Reinigung und Aktivierung wieder frisches Leben Einzug halten und uns verjüngen ☺.

Atempause im Kloster

Unser Atem-Tor ins Leben

14. - 18. Mai 2011

im Kloster Donndorf, Seminargebühr: 256€ im DZ (Anmeldung bitte direkt im Kloster)

Mit dem ersten Atemzug beginnt unser Leben hier und mit dem letzten endet es. Dazwischen ist mein Leben - eine Zeit des Atmens, auch als Bild. Denn das unbewusste Leben vergeht, ohne je in der Kraft gewesen zu sein und der unbewusste Atem versorgt die Systeme des Körpers gerade mal fürs Überleben. Wir wollen aus dem Überleben zur Kraft des Lebens kommen. Mit Übungen zum Körper spüren, „sich Selbst wahrnehmen“, bewusstem Atmen, mit geführten Meditationen, dem Finden der eigenen Vision und viel Zeit in der Natur wird diese Zeit ein Kraft-Tor für uns selbst.

Außerdem werden wir in dieser Zeit vom Haus mit leckerer Vollwertkost verwöhnt.

Auf-atmen & inne-halten...

„Eine Tankstelle für Körper Geist und Seele“

15. - 19. Juni 2011

Mittwoch, 15. Juni, 17.00 Uhr bis Sonntag, 19. Juni, 13.00 Uhr

Kosten: Seminargebühr 140,00 € + ÜN inkl. VP im DZ 184,00 € / im EZ 204,00 €

im Haus am Seimberg in Brotterode, Seminargebühr: 140€ + 184€ DZ / 204€ EZ

Das Jahr ist nun fast auf seinem Höhepunkt. Es ist viel geschehen... ich habe viel geschafft... Bin ich noch in meiner Kraft? Wie weit will ich noch gehen und wo ist die nächste Tankstelle? Aufatmen und innehalten, das braucht Zeit und am besten auch Raum. Und das wird hier geboten, begleitet mit einem Programm, das beides erleichtern soll. Es reicht von grundlegenden Atemübungen bis zum „verbundenen Atem“, von Yoga bis Wandern in der wundervollen Landschaft des Thüringer Waldes. Es gibt Zeit für Sauna, Massage, Rückzug und Gespräch und immer wieder Natur, je nach Bedarf. Mit diesem Kurs möchte ich eine kleine Tankstelle für Körper Geist und Seele anbieten. Tanken Sie mit ?!

Juli - August - September

Fasten und Natur-Erkundungen

In der Natur begegnen wir auch unserer Natur ☺!

17. - 23. Juli 2011

im Kloster Donndorf, Seminargebühr: 362€ im DZ (Anmeldung bitte direkt im Kloster)

Fasten im Sommer ist eine besondere Sache. Die Natur ist in voller Kraft und es ist eine gute Zeit, um sich mit ihr zu verbinden. Gleichzeitig ist das Fasten eine Besinnung auf die eigene Natur. Wer bin ich? Was macht mich aus? Was bleibt von mir, wenn der ständige Input mal eine Pause hat?

Fasten ist mehr als das Weglassen von fester Nahrung. Es ist die natürliche Antwort unseres Körpers bei Krankheit und in der Regenerationsphase. Es ist die Zeit für Reinigung, Klärung, Entschlackung, Erleichterung und Einkehr bei uns Selbst.

In dieser Woche werden wir jeden Tag die wunderschöne Landschaft um das Kloster erkunden. Richten Sie sich auf 5 - 12 km lange Strecken ein! Dazu gibt es Yoga und Übungen für Atem und Bewusstsein.

Fasten und innerFitness®

An Wegkreuzungen wird der Weg zum Raum und lädt Dich ein zum Innehalten ☺

13. - 19. August 2011

im Kloster Donndorf, Seminargebühr: 362€ im DZ (Anmeldung bitte direkt im Kloster)

Fasten ist mehr als das Weglassen von fester Nahrung. Es ist die natürliche Antwort unseres Körpers bei Krankheit und in der Regenerationsphase. Es ist die Zeit, in der das geschehen kann, was uns im Lärm und Überfluss des Alltags nicht möglich war: Reinigung, Klärung, Entschlackung, Erleichterung und Einkehr bei uns Selbst.

innerFitness® bietet uns eine wunderbare Ergänzung für diese intensive Zeit. Mit Übungen für Atem und Bewusstsein und mit Yoga wollen wir ein Programm durchlaufen, das auch gut zum Weiterüben im Alltag zu Hause geeignet ist. Egal an welcher Kreuzung Sie gerade sind... sollten sich unsere Wege kreuzen, freue ich mich auf eine gute Zeit mit Ihnen. ☺

Fasten und Fünf »Tibeter«[®]

Ein Jungbrunnen für jedes Alter ☺

18. - 23. September 2011

Sonntag, 18. September 2011, 11.00 Uhr bis Freitag, 23. September 2011, 11.00 Uhr
Seminargebühr: 180,00 € + ÜN im DZ 140,00 €/ im EZ 165,00 € (Saunanutzung inklusive)

Fasten an sich ist schon ein Geschenk für Körper, Geist und Seele. Es klärt, reinigt und heilt uns. In einer Gruppe und an einem schönen Ort wird es zum Urlaub. Dazu kommen in dieser Woche noch die wertvollen und energetisierenden Übungen der Fünf »Tibeter«[®]. Sie sind ein uraltes Übungssystem, das seinen Ursprung im Yoga hat und für jeden leicht zu erlernen ist. Damit haben Sie für zu Hause ein Werkzeug, um beweglich, kraftvoll und ausgeglichen zu sein. So kann durch Reinigung und Aktivierung wieder frisches Leben Einzug halten und uns verjüngen ☺.

Oktober - November - Dezember

Fasten und Stille

„Auf dem Weg zu mir Selbst“

23. - 29. Oktober 2011

Sonntag, 23. Oktober, 11.00 Uhr bis Samstag, 29. Oktober, 11.00 Uhr

Haus am Seimberg in Brotterode,

Kosten: Kursgebühr 180 € + ÜN im DZ 168 € / im EZ 198 € EZ (Saunanutzung inklusive)

Alles Wesentliche braucht Stille, sie ist der Raum, in dem das Leben klingt. Stille ist wichtig! Wo gibt es noch Stille in meinem Leben? Kann ich Stille noch aushalten? Was die Stille für die Seele, ist das Fasten für den Körper! Wir wollen in diesen Tagen beides verbinden. Viele Menschen sehnen sich nach Stille, wollen wieder in Kontakt mit sich kommen, sich Selbst wieder fühlen und kennen lernen. Diese Woche ist eine wunderbare Gelegenheit dafür. Übungen der Stille und des Schweigens werden ebenso angeboten, wie Übungen des bewussten Redens. Ein Übungsprogramm aus dem Yoga und reichlich Bewegung in der Natur werden diese Woche abrunden und Sie verwandeln.

Fasten und Stille

Alles Wesentliche braucht Stille, sie ist der Raum, in dem das Leben klingt

05. - 11. November 2011

im Kloster Donndorf, Seminargebühr: 362€ im DZ (Anmeldung bitte direkt im Kloster)

Stille ist wichtig! Wo gibt es noch Stille in meinem Leben? Kann ich Stille noch aushalten? Was die Stille für die Seele, ist das Fasten für den Körper! Wir wollen in diesen Tagen beides verbinden. Viele Menschen sehnen sich nach Stille, wollen wieder in Kontakt mit sich kommen, sich Selbst wieder fühlen und kennen lernen. Diese Woche ist eine wunderbare Gelegenheit dafür. Übungen der Stille und des Schweigens werden ebenso angeboten, wie Übungen des bewussten Redens. Ein Übungsprogramm aus dem Yoga und reichlich Bewegung in der Natur werden diese Woche abrunden und Sie verwandeln ☺.

Brotzeit für die Seele

Ankommen bei sich Selbst - ein Weg zum selber gehen ☺

08. - 11. Dezember 2011

im Kloster Donndorf, Seminargebühr: 192€ im DZ (Anmeldung bitte direkt im Kloster)

Ständig kreiseln die Gedanken, innere Unruhe, getrieben sein und gleichzeitig der Bedarf, einfach mal da und in Ruhe zu sein... kennen Sie das?

Diese Tage sind ein Kennenlernen, ein Probieren, ein erster Kontakt oder ein Auffrischen und Erweitern von ganz verschiedenen Arten des Meditierens. So gehen die Möglichkeiten über bewusste Atmung, Bewegung über das „sich wahrnehmen“ bis zur Beobachtung der eigenen Gedanken und Gefühle. Wir üben drinnen und draußen in der wunderschönen Landschaft rund ums Kloster. Doch egal welche dieser Wege wir gehen, das Ziel ist immer das gleiche; ich Selbst. Kommen Sie mit ☺

Außerdem werden wir in dieser Zeit vom Haus mit leckerer Vollwertkost verwöhnt.

Zusätzliche Kurse und Veranstaltungen werden über den Info-Brief der Homepage
www.lebensfreude-online.de
versandt und auch zeitnah auf der Homepage eingestellt.

Anmeldungen
für Kurse im Kloster Donndorf am besten direkt im Kloster über
Telefon 034672-8510 oder www.klosterdonndorf.de
alle anderen über mich in schriftlicher Form, auch per Mail oder über das Anmeldeformular
auf meiner Homepage www.lebensfreude-online.de oder für Fragen 0361-3469412 ☺

Robert Tilp: Heilpraktiker, Trainer für innerFitness® und Fünf »Tibeter«®, Yogalehrer, Fastenwanderbegleiter

Praxis: Lange Brücke 33 • 99084 Erfurt • Tel. 0361-34 69 412 • robert.tilp@lebensfreude-online.de

• www.lebensfreude-online.de

Bankverbindung
Konto Robert Tilp 17 36 140
Erfurter Bank 820 64 228