

## Kursgebühren

Kursgebühr	80,00 Euro
<b>Übernachtung und Verpflegung</b>	
im Einzelzimmer	95,00 Euro
im Doppelzimmer	88,00 Euro

## Anzahlung Haus der Begegnung

Wir bestätigen den Eingang Ihrer **verbindlichen** Anmeldung per E-Mail. Ihre **Anzahlung von 45,00 Euro** erwarten wir innerhalb von 10 Tagen auf folgendem Bankkonto:  
Haus der Begegnung Kloster Strahlfeld  
Sparkasse Roding  
**IBAN DE80 7425 1020 0052 1492 00**  
Bitte vergessen Sie nicht, die Kursnummer anzugeben. Bei Rücktritt oder Umbuchung wird die Anzahlungsgebühr einbehalten.

## Kursgebühr Frau Uschwa

Die Kursgebühr von 80,00 Euro leisten Sie vor Kursbeginn in bar an die Kursleitung.

## Anreise

### Mit dem PKW

#### Von Nürnberg A6, von Weiden A93:

Ausfahrt Schwandorf auf die B85 Richtung Cham, Abfahrt Neubäu, in Neubäu links abbiegen in Richtung Strahlfeld oder auf Höhe Roding Abfahrt Mitterdorf und dann links Richtung Stamsried/Strahlfeld.

#### Von München A93 (Regensburg/Weiden):

In Regensburg nach dem Pfaffensteiner Tunnel in Richtung Cham B16 abbiegen. Auf Höhe Roding, Abfahrt Mitterdorf und dann links Richtung Stamsried/Strahlfeld.

**Parkplatz:** Hofmarkstraße 14a – 93426 Roding.

### Mit der Bahn

von Nürnberg Richtung Furth im Wald bis Bahnhof Roding.

### Von Süden

über Schwandorf Richtung Furth im Wald bis Bahnhof Roding.



# Meditation und Achtsamkeit „Ein Weg der Liebe“

06. - 07. April 2024 **UMA 38**



HAUS DER BEGEGNUNG

*Kloster Strahlfeld*



## Einladung

„Von der Tiefe bis hoch zu den Sternen  
durchflutet Liebe das All“,  
sagt Hildegard von Bingen.

Meditation und Achtsamkeit bedeutet Wachsein  
für das Leben, jetzt.

Das fällt im Alltag oft schwer  
– es muss deshalb geübt werden.

*„Es sind die Begegnungen  
mit Menschen, die das Leben  
lebenswert machen“*

Guy de Maupassant

## Programminhalte

Der Meditationstag ist eine  
Übungs- und Auszeit.

Er hilft zu sich selbst zu kommen und  
sich auf das Wesentliche zu besinnen.

Wir üben das Sitzen in Stille.

Unterstützen wird uns dabei  
die Atem- und Körperarbeit.

Bitte bringen Sie eine Decke und bequeme  
Kleidung mit.



## Kursleitung

Marie Anna Uschwa  
Lehrerin für Meditation und  
sensory awareness,  
Atemtherapeutin, Stimpfpädagogin



Telefon: 0176 73214090

E-Mail: [m.a.uschwa@t-online.de](mailto:m.a.uschwa@t-online.de)

## Termin

Samstag, 06.04.2024, 10:00 Uhr -

Sonntag, 07.04.2024, 13:00 Uhr

## Adresse und Kontakt

**Haus der Begegnung**

**Kloster St. Dominikus, Strahlfeld**

Hofmarkstraße 14 a

**93426 Roding-Strahlfeld**

Telefon 09461 / 91 12-0

[hdb@kloster-strahlfeld.de](mailto:hdb@kloster-strahlfeld.de)

[www.hdb-kloster-strahlfeld.de](http://www.hdb-kloster-strahlfeld.de)