

## Programm

Individuelle Anreise am Mittwoch ab 14:00 Uhr

Beginn um 18:00 Uhr - Abendessen - Kennenlernrunde und Programmvorstellung, erste philosophische Impulse und erste Yoga- bzw. Meditationseinheit.

Donnerstag bis Samstag: Philosophie und Yoga-Einheit am Vormittag nach dem Frühstück.

Die Mittage und Nachmittage bis spätnachmittag sind frei.  
Ab 16:30 bis 19:00 Uhr wieder Yoga und Philosophie.

Sonntagvormittag: Nach dem Frühstück Abschlussrunde Philosophie

## Ort

Unser gemütliches Hotel liegt im romantischen Weiler Maria Saalen bei St. Lorenzen am Kronplatz im Pustertal.



Es eignet sich perfekt für Ausflüge (ins nahe gelegene Bruneck oder nach Brixen) oder Wanderungen zu nahe gelegenen Almen und Seen. Das Hotel besitzt auch einen kleinen Wellnessbereich. Die Saunabnutzung ist inklusive - Massagen können bei Bedarf auf eigene Kosten gebucht werden.

## Leistungen

Unterbringung in Maria Saalen im Pustertal in Südtirol in wunderschön gelegener Pension (bequem erreichbar mit dem Zug - Abholung am Bahnhof möglich) Halbpension, Yoga- und Seminarräum, Saunabnutzung bei schlechtem Wetter, täglich Philosophie- und Yoga-Lehreinheiten.

Platzzahl begrenzt auf 12 Teilnehmer/innen

**Anmeldeschluss 16. März 2018**

Rücktritt nur wenn Ersatzperson gestellt wird, da die Zimmer fest gebucht und im Vorfeld bezahlt werden müssen!

QF20700 **Doppelzimmer** € 698,00 p. P.

QF20701 **Einzelzimmer** € 768,00 p. P.

**Einführungsvortrag** zum Thema „Gelassenheit“ am 6. März 2018  
19:00 Uhr, vhs Augsburg, Raum 103



---

## Auskunft

Dr. Iris Hafner, [iris.hafner@vhs-augsburg.de](mailto:iris.hafner@vhs-augsburg.de)

Lisa Rauchmann, [lisa.rauchmann@vhs-augsburg.de](mailto:lisa.rauchmann@vhs-augsburg.de)

Hiermit melde ich mich verbindlich zu den Tagen der Gelassenheit vom 4. bis 8. Juli 2018 an:

\_\_\_\_\_  
 Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
 Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
 Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
 Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
 PLZ und Ort

\_\_\_\_\_  
 PLZ und Ort

\_\_\_\_\_  
 Telefon / Handy

\_\_\_\_\_  
 Telefon / Handy

\_\_\_\_\_  
 e-Mail

\_\_\_\_\_  
 e-Mail

Unterbringung im

Doppelzimmer

Einzelzimmer

**Abbuchungsermächtigung:** Hiermit ermächtige ich die Volkshochschule Augsburg e. V., die Zahlungen für dieses Seminar zu Lasten meines Kontos mittels Lastschrift einzuziehen:

\_\_\_\_\_  
 Geldinstitut

\_\_\_\_\_  
 IBAN:

\_\_\_\_\_  
 Ort und Datum

\_\_\_\_\_  
 Unterschrift

# Wege zur Gelassenheit

Philosophie, sanftes Yoga und Meditation in Südtirol

**4. bis 8. Juli 2018**

mit Prof. Dr. Dr. Katharina Ceming ([www.quelle-des-guten-Lebens.de](http://www.quelle-des-guten-Lebens.de))  
 und Dr. Iris Hafner (vhs Augsburg)



Je stressiger unser Leben ist, desto mehr sehnen wir uns nach Gelassenheit. Echte Gelassenheit hat viel mit der Haltung dem Leben gegenüber zu tun, das erkannten bereits die griechischen Philosophen. In diese Haltung kann man sich durch eine Schulung des Geistes einüben. Wie diese Geistesübung aussehen kann, das wollen wir in diesen fünf Tagen anhand von philosophischen Impulsen und Yogaübungen etwas näher ansehen.