

# Männer und Natur

Erlebe mit uns ein freudvolles, stärkendes und inspirierendes Männerwochenende in der „Oase Steinerskirchen“.



**Yoga:** Wir üben täglich Hatha Yoga verbunden mit Entspannungs- und Atemübungen. Durch Variationen und individuelle Hilfestellungen ist die Yogaeinheit für Anfänger wie Fortgeschrittene, gleich welchen Alters und körperlicher Konstitution, geeignet.

**Natur:** Wir erkunden die umliegenden Wälder und schärfen unsere Achtsamkeit. So entsteht eine tiefere Verbindung mit der Natur und deiner eigenen Kraft. Du erlebst die traditionelle Art ein Feuer zu entzünden und einfache Methoden der Kommunikation, die du im Alltag nutzen kannst.

**Bogenschießen:** Jeder Mann bekommt einen handgefertigten Holz-Bogen, Pfeile, Arm- und Fingerschutz. Nach der Sicherheitseinweisung lernen wir die europäische Technik des Bogenschießens. Wir schießen an zwei Tagen auf runde Strohscheiben und 3D Tiere auf der Wiese und im Wald.

Denzil Manoharan, geb. 1977, Yoga Lehrer nach Yoga Alliance, Dipl. Sozialpäd. (FH), Diversity Trainer. „Den Zustand von Einheit und Harmonie erleben.“



Achim Kempf geb. 1973 Wildnis-pädagoge Dipl. Bauingenieur Ayurveda Therapeut: „Die Beziehung zur Natur stärken.“



Daniel Krist, geb. 1975, Holz-Bogenbauer, Dipl. Sozialpäd. (FH), Syst. Familientherapeut (SG): „Den Wechsel von Anspannung und Entspannung spüren.“ [www.krist-holzbogenbau.de](http://www.krist-holzbogenbau.de)



**Tage:** Freitag 28.6.2019 um 17:00 Uhr bis Sonntag 30.06.2019 um 16:00 Uhr

**Ort:** Oase Steinerskirchen, Bildungshaus der Herz-Jesu-Missionare, 86558 Hohenwart (30 km südlich von Ingolstadt); Ein Bildungs- und Besinnungshaus mit Meditationsraum, Feuerstelle, Fußballfeld und umgeben von weitläufigen Wiesen und schönen Mischwäldern.

[www.oase-stainerskirchen.de](http://www.oase-stainerskirchen.de)

**Übernachtung** im Doppelzimmer mit Vollverpflegung in Biolandqualität

**Preis im DZ:** € 350,-

begrenzte Anzahl an Zimmern

**Kontakt / Anmeldung:** Daniel Krist, 0176-43430001 oder [buero@krist-holzbogenbau.de](mailto:buero@krist-holzbogenbau.de)

**Überweisung:** Denzil Manoharan, Stadtparkasse Augsburg

IBAN: DE 20 7205 0000 0001 5369 86 - Verwendungszweck: Männer und Natur

**Buchung:** Nach erfolgter Überweisung erhältst Du eine Buchungsbestätigung und eine Packliste.

Wer möchte, kann ein Musikinstrument mitbringen.

