

## Retreatangebot

Persönlichkeitsentwicklung & Kampfkunst

- Yongchunquan/Wing Chun Chuan
- Yiquan
- Zhangbeishu

Angewandte Philosophie

- Bogen (Shejian)
- Schwert (Jianshu)

Meditation

- Qigong & Mental Training
- Yiquan (Yangsheng) & Chan (Zen)

## Retreatmöglichkeiten

- Vorgegebene Retreats (Agenda)
- Individuelle Retreats
- Retreats für Lehrer mit Gruppen

Im **NING MUI Monastery** sollen die inneren Energien und Kräfte neu erweckt, gesammelt und gestärkt werden.

Kontaktieren Sie uns bei **Fragen** oder für Ihre **Anmeldung**.

Herzlich Willkommen  
zum unvergesslichen  
Retreat-Erlebnis !

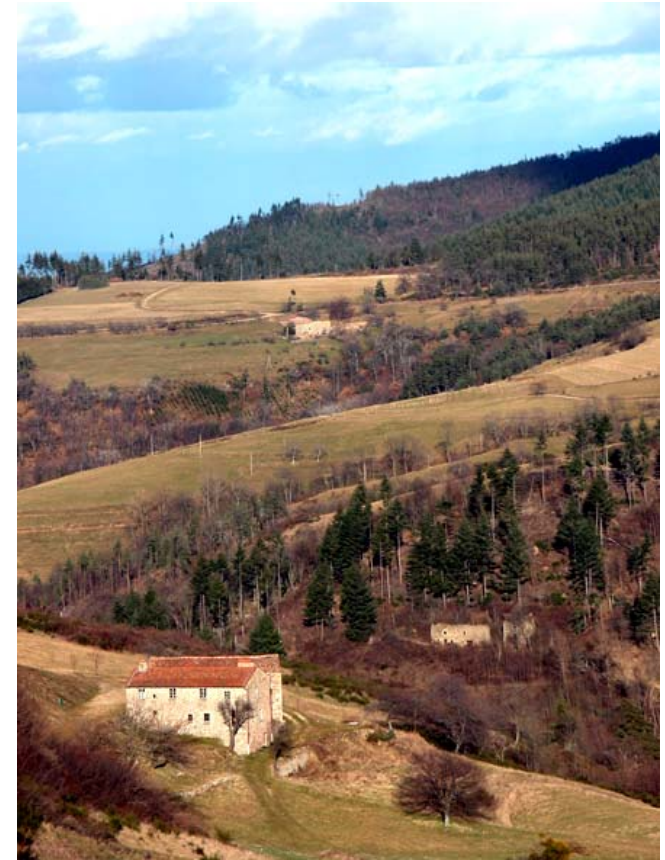
Wir unterstützen das Training  
bei Profis der  
Gesundheitsförderung:



Swiss Wushu Federation

member of |  **swiss**  
olympic  
association

## NING MUI Retreat



NG MUI Si - NING MUI Monastery  
Boîte Postale 9  
F-07270 Lamastre  
Ardèche—France  
☎ +33 6/ 74 01 40 06

[www.ningmui.com](http://www.ningmui.com)

## ***Fitness***

Spüren Sie eine markante Verbesserung Ihrer Fitness. Grundlage für mehr Lebensqualität!

## ***Geistige Frische***

Fühlen Sie sich ausgeglichen, kraftvoll und konzentriert. Grundlage für optimale Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden!

## ***Selbstvertrauen***

Erleben Sie ein neues Sicherheitsgefühl dank wirkungsvollen Retreatthemen!

**Gesundheit**

**Ausgeglichenheit**

**Sicherheit**



Im Herzen der Ardèche, mitten im naturbelassensten Departement von Frankreich, sind in ca. 750 Metern Höhe ein paar wenige Bauernhöfe, in einem für den Verkehr nicht durchgehenden Tal, der einzige Kontakt zur Zivilisation.

Die zwei in offener V-Form positionierten, in historischem Stil gefertigten Gebäude aus dem Jahre 1639 wurden mit Respekt gegenüber der ursprünglichen Architektur renoviert. Die gute Qualität der Materialien in Verbindung mit der



Schlichtheit des Notwendigsten, verleihen dem Ensemble einen besonderen Charakter.

Aus der hektischen Zivilisation kommend lädt der Ort ein, auf der einen Seite Lebenskraft zu schöpfen und auf der anderen, sich selbst neue Horizonte zu eröffnen.

Auf den über 500'000 Quadratmetern (50 ha) dazugehörigen Landes kann sich jede und jeder mit ausgedehnten Spaziergän-



gen erholen oder zu stillen Meditationsecken zurückziehen – ohne verjagt zu werden.

Im alten Kloster Shaolin waren harte Prüfungen ein Muss. Zum Beispiel zeigte tagelanges Ausharren vor dem Tor bereits, wer genug Wille, Disziplin und Demut aufbringen konnte.

Im NING MUI Monastery sollen vor diesen Kriterien das Herz zur Sache, Achtsamkeit und die Bereitschaft zu ‚Dana‘ – dem gegenseitigen Geben und Nehmen – den Eintritt ermöglichen. Zudem, aber immer noch mit diesem Leitgedanken, soll diese Gemeinschaft Menschen mit besonderen Bedürfnissen ein Ort der Besinnung sein.

„Es geht nicht darum, immer mehr zu wollen, um die stets wachsenden Begierden zu stillen -

sondern es geht vielmehr darum, in bescheidener Lebensweise Erfüllung zu finden; wahre Freiheit zu erfahren.“