

## gemeinsam zu Ostern

Die Kartage anders und bewusst mit den Lebensthemen  
LEBEN - STERBEN – AUF(ER)STEHEN entdecken und im end-lichen Leben die Kostbarkeit des Lebens erspüren.

**Was uns am Herzen liegt: Menschen, das wertschätzende Miteinander, das gute, liebenswerte Leben, Frieden im Innern. Was uns weiter bewegt: Singen, Natur, Bewegung und Stille.**

Dabei versuchen wir das eigene Potential in einem bewusst gelebten Leben zu fördern, um Seelennahrung und Lebenssinn für das wirklich Wichtige zu finden. Wir werden Körper, Geist und Seele spüren, Gemeinschaft er-leben, unsere Endlichkeit ergründen, uns in der Stille sammeln und gewandelt am Ostersonntag in das Neue gehen, den Sonnenaufgang begrüßen und das Leben und die Liebe feiern.

Bei morgendlichen Körperbewegungen von Kopf bis Fuß mit TaiChi und Qigong Elementen werden wir unseren Körper liebevoll wahrnehmen und beleben. Beim gemeinsamen Singen von Lebensliedern stärken wir uns an der eigenen Melodie des Lebens, spüren den Wohlklang, entfalten die Stille in uns und erleben im Lauschen und Tönen die eigenen Innenräume.

## unser tägliches Programm

- Morgenmeditation
- Morgenbewegung mit Tai Chi und Qigong-Elementen
- heilsames Singen für das Leben und die Seele
- Wanderungen in der Natur
- Entspannungs- u. Kreativitätsangebote:  
Tanz der Wave  
Herzmeditation  
Tiefenentspannung  
cranio sakrale Entspannung

## weitere optionale Aktivitäten:

- Klostergarten, Labyrinth, Klosterläden
- Raum und Zeit für eigene Unternehmungen, Lesen, Spaziergehen auf dem Eifelsteig und im wunderschönen Wald, der das Kloster umgibt.

## Anreise

Die Anfahrt mit dem PKW von Köln beträgt ca. 67km (1 Stunde). Zielort für den Zug ist Urft von hier ca. 2 km bis zum Kloster.

Beginn: Donnerstag 28.03.2024 – 17.00  
Ende: Sonntag 31.03.2024 – 13.00



## Seminarpreis

Die Seminargebühr beträgt bis Anmeldung zum 31.12.2023 EUR 220,-  
danach EUR 250,-  
Preisermäßigung auf Anfrage

## Preis für Unterkunft u. Verpflegung

Preis für Unterkunft mit Vollverpflegung ab EUR 90,- € pro Person pro Tag. Bitte die Zimmer selbst im Kloster Steinfeld buchen: Tel.: 02441-889-139, [gaeste@klostersteinfeld.de](mailto:gaeste@klostersteinfeld.de), [www.klostersteinfeld.de](http://www.klostersteinfeld.de)

## Anmeldung und Bezahlung

- durch Anzahlung von EUR 170 €

## das Kloster Steinfeld

Das Kloster Steinfeld ist ein Ort an dem (besondere) Menschen sich (besonders) und überkonfessionell begegnen.

Seit 2019 steht den Gästen neben dem Haupthaus zusätzlich die ehemalige Benediktinerinnen-Abtei als Gästehaus des Klosters (ein Seminargebäude) zur Verfügung. Hier können wir uns in Einzel- und Doppelzimmern wohlfühlen.



Das Kloster Steinfeld steht für sanften und naturnahen Tourismus. Ein Ort der Stille und der Einkehr, ein Platz zu sich zu finden und zu entschleunigen.

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

**Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen**

## Leitung

Marie-Luise Jansen: Körperbewegung  
Meditation  
Tiefenentspannung

Martin Herrmann: Singen für das Leben  
und die Seele  
Reiseorganisation

## Kontakt

Marie-Luise Jansen  
Broicherstr. 10  
51429 Bergisch Gladbach  
phone: 0172 2177800  
mail: [mjansen@ax-balance.de](mailto:mjansen@ax-balance.de)  
[www.ax-balance.de](http://www.ax-balance.de)

## Bankverbindung

Marie Luise Jansen  
GLS Bank  
IBAN DE72 4306 0967 4046 3229 00

## END-LICH LEBEN

## OSTERN 2024 im Kloster Steinfeld



## LEBEN-STERBEN- AUF(ER)STEHEN

**28.03-31.03.2024**

Körper, Geist und Seele spüren  
Stille begrüßen  
Leben lieben und feiern