

## Spüren – fühlen - sein

*Mir selbst in Liebe begegnen,  
achtsam und fürsorglich mit mir selbst  
sein.*

*Auf mich mit Liebe schauen,  
verbunden mit mir und dem Leben sein.*

Joachim Goerke

Der Herbst lädt uns ein, innezuhalten, zu lauschen und uns neu zu verbinden. Gemeinsam erleben wir Momente der Stille, des heilsamen Singens und berührende Begegnungen, die unser Herz und unsere Seele nähren.

Wir begeben uns auf den Weg nach innen. Tönen und singen, spüren und fühlen und erfreuen uns an unserer Selbstliebe, unserem Mitgefühl und unserer Herzenskraft.

Bei morgendlichen Körperbewegungen von Kopf bis Fuß mit TaiChi und Quigong Elementen beginnen wir den Tag, um unseren Körper liebevoll wahrzunehmen und zu beleben.

Wir werden die Natur täglich durch Spaziergänge einbinden, wachsames Gehen praktizieren, Stillezeiten leben und beim heilsamen Singen, Lauschen und Tönen die eigenen Innen- und Herzräume öffnen und unsere Selbstliebe und Herzenskraft stärken und nähren.

## unser tägliches Programm

- Morgenbewegung
- Stilles Sitzen (morgens)
- Tönen und Singen von Seelen - Herz- u. Lebensliedern
- Geführte Meditationen
- Wanderungen in der Natur
- Tanz- u. Herzmeditationen
- Achtsames Gehen

## weitere optionale Aktivitäten:

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

*Es ist die Leidenschaft und Lust,  
sich dem Leben, so wie es ist,  
zu stellen,  
dem Leben, so wie es ist,  
zu folgen,  
sich von ihm, so wie es ist,  
führen zu lassen.*

Alexander Poray

## 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: Freitag 06.11.2026 – 16.45

Ende: Sonntag 08.11.2026 – 13.00



## Seminarprix

Die Seminargebühr beträgt bis Anmeldung zum 01.06.2026 EUR 200,-  
danach EUR 230,-  
Preisermäßigung auf Anfrage

## Preis für Unterkunft u. Verpflegung

Preis für Unterkunft mit Vollverpflegung ab EUR 95,- € pro Person pro Tag. Bitte die Zimmer selbst im Kloster Steinfeld buchen:  
Tel.: 02441-889-139, [gaeste@kloster-steinfeld.de](mailto:gaeste@kloster-steinfeld.de), [www.kloster-steinfeld.de](http://www.kloster-steinfeld.de)

## Anmeldung und Bezahlung

- durch Anzahlung von EUR 150 €

## 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 Benediktinnerinnen-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: 6 Personen**

## Leitung

Marie-Luise Jansen: Körperbewegung  
Meditation  
Tiefenentspannung  
Reiseorganisation

Martin Herrmann: Singen für das Leben  
und die Seele

## 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

## HERZ- & SEELENTÖNE

NOVEMBER 2026  
im Kloster Steinfeld



Herz spüren – Herz fühlen  
– verbunden sein

06.11 - 8.11.2026

in Stille weilen,  
Achtsamkeit üben,  
Herz nähren