

gemeinsam zur Herzensweisheit

Wir begeben uns auf den Weg nach innen, zu unserer Selbstliebe, unserem Mitgefühl und unserer Herzensweisheit. Diese Lichtspuren des Lebens sind elementar für ein gutes Wohlfühl und ein sinnige Hiersein und damit für eine gute Seelenpflege.

Wir suchen, um Altes wiederzufinden, zu nähren und zu stärken und Neues zu integrieren.

In dem Seminar werden wir den Begriffen des Vertrauens, der Bewusstheit, der Toleranz und Vergebung, der Dankbarkeit und der inneren Berührtheit nachgehen und sie gemeinsam durch Meditation, singen und tanzen vertiefen.

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

Wir werden die Natur täglich durch Spaziergänge einbinden, achtsames Gehen praktizieren, Stillezeiten erleben und beim gemeinsamen Singen in Resonanz mit uns selbst und den anderen gehen und im Lauschen und Tönen die eigenen Innenräume erfahren.

unser tägliches Programm

- Morgenmeditation
- Morgenbewegung mit Tai Chi und Qigong-Elementen
- Singen von Lebensliedern
- Wanderungen in der Natur
- Entspannungsangebote:

Klangentspannung

Tanz der Wave

Herzmeditation

Tiefenentspannung

cranio sakrale Entspannung

weitere optionale Aktivitäten:

- Klostergarten, Labyrinth, Klosterläden
- Raum und Zeit für eigene Unternehmungen, Lesen, Spazierengehen 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: Freitag 08.11.2024 – 17.00

Ende: Sonntag 10.11.2024 – 13.00



Seminarpreis

Die Seminargebühr beträgt bis Anmeldung zum 01.06.2024 EUR 220,-
danach EUR 250,-
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@klostersteinfeld.de, www.klostersteinfeld.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 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

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
www.ax-balance.de

Bankverbindung

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

**DIE EIGENE
HERZENSWEISHEIT
ERKUNDEN**

**NOVEMBER 2024
im Kloster Steinfeld**



**AUF DEM WEG NACH
INNEN**

08.11-10.11.2024

Lichtspuren nachgehen
Mitgefühl u. Herzensweisheit erspüren,
nähren, stärken, integrieren