

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 för-
dern, um Seelennahrung und Lebenssinn
für das wirklich Wichtige zu finden.
Wir werden Körper, Geist und Seele spü-
ren, Gemeinschaft er-leben, unsere End-
lichkeit ergründen, uns in der Stille sam-
meln und gewandelt am Ostersonntag in
das Neue gehen, den Sonnenaufgang be-
grüßen und das Leben und die Liebe fei-
ern.

Bei morgendlichen Körperbewegungen von
Kopf bis Fuß mit TaiChi und Qigong Ele-
menten werden wir unseren Körper liebe-
voll wahrnehmen und beleben.
Beim gemeinsamen Singen von Lebens-
liedern stärken wir uns an der eigenen Me-
lodie des Lebens, spüren den Wohlklang,
entfalten die Stille in uns und erleben im
Lauschen und Tönen die eigenen Innen-
räume.

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. Kreativitätsange-
bote:
Tanz der Wave
Herzmeditation
Tiefenentspannung
cranio sakrale Entspannung

weitere optionale Aktivitäten:

- Klostergarten, Labyrinth, Klosterla-
den
- Raum und Zeit für eigene Unterneh-
mungen, Lesen, Spaziergehen auf
dem Eifelsteig und im wunderschö-
nen 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 17.04.2025 – 17.00
Ende: Sonntag 20.04.2025 – 13.00



Seminarpreis

Die Seminargebühr beträgt bis Anmeldung
zum 31.12.2024 EUR 250,-
danach EUR 280,-
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@kloster-
steinfeld.de](mailto:gaeste@kloster-steinfeld.de), www.kloster-steinfeld.de

Anmeldung und Bezahlung

- durch Anzahlung von EUR 200 €

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

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

END-LICH LEBEN

OSTERN 2025 im Kloster Steinfeld



LEBEN-STERBEN- AUF(ER)STEHEN

17.04.-20.04.2025

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