

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. 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 02.04.2026 – 17.00

Ende: Sonntag 05.04.2026 – 13.00



Seminarpreis

Die Seminargebühr beträgt bis Anmeldung
zum 31.12.2025 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 2026 im Kloster Steinfeld



LEBEN-STERBEN- AUF(ER)STEHEN

02.04.-05.04.2026

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