

Termin:

12.-15.4.2024 (FR 18:00 bis MO 13:00 Uhr)

Kosten:

370,00 € pro Person im Einzelzimmer

Enthalten sind die **Kursgebühr** von 160,00 € *)

und

3 x Übernachtungen mit Frühstück

Alle anderen Mahlzeiten liegen in Eigenregie und können in der Klosterschenke eingenommen werden.

**) Krankenkassen-Zuschuss möglich*

**Anreise**

mit der Bahn: RE 2 bis Cottbus, weiter mit der ODEG RB 65 bis Ostritz/Krzewina Zgorzelecka

mit dem Auto: A 13 oder A 15 ca. 3,5 Stunden von Berlin

Kursleitung

Anette Harms-Böttcher

Dipl.-Psychologin

Kursleiterin für Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Stressbewältigung MBSR-Lehrerin

Langjährige Yoga- und Meditationserfahrung

Anmeldung und Information

Anette Harms-Böttcher

Königin-Elisabeth-Straße 41

14059 Berlin-Charlottenburg

Telefon **030-393 64 07**

harms@entspannter-ort.de

www.entspannter-ort.de



entspannter ort
einzelberatung - seminare

Gelassen im Stress

Ein Wochenende im Kloster St. Marienthal



Entspannung und Achtsamkeit

Freitag – Montag

12.-15.4.2024

Der Ort und die Umgebung

Zwischen Görlitz und Zittau, im Dreiländereck Deutschland - Polen – Tschechien, befindet sich das älteste Zisterzienserinnenkloster Deutschlands, die Abtei St. Marienthal. Direkt an der Neiße, am Pilgerweg Via Sacra und dem Oder-Neiße-Radwanderweg gelegen, empfängt es die BesucherInnen mit barocker Pracht und lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen.

Neben der Abtei und der Klosterkirche, der Probstei und einer Kapelle befindet sich auf dem weitläufigen Klostergelände auch ein Internationales Begegnungszentrum, das sich der Versöhnung und Verständigung im Dreiländereck widmet.

Ein Spaziergang am Ufer der Neiße oder im Klosterwald entschleunigen und tun einfach wohl. Der ebenfalls zum Kloster gehörende östlichste Weinberg Deutschlands beeindruckt mit einem wunderschönen Blick über die gesamte Klosteranlage.



Die Stille und Abgeschiedenheit dieses besonderen Ortes erleichtern es, aus dem Alltagsstress auszusteigen und in Verbindung mit sich zu kommen, um gestärkt und mit mehr innerer Gelassenheit dem Alltag wieder (neu) zu begegnen.



Das Seminar

Achtsame Selbstbeobachtung, bewährte Entspannungsübungen, kleine Meditationen und der gemeinsame Gedankenaustausch verhelfen zu mehr Klarheit und tragen dazu bei, Kraft-Ressourcen (wieder) zu entdecken.

Das Seminar gibt auch einen ersten Einblick in die Bedeutung einer inneren Haltung von Achtsamkeit und Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber und warum diese so wichtig im Umgang mit Belastungen und Stress ist.

Neben dem Seminarprogramm bleibt Zeit zur Erkundung der Umgebung oder für einen kleinen Ausflug.



Seminarablauf

Freitag

ab 14:00	Anreise
18:00	Gemeinsames Abendessen
19:30	Seminareinheit

Samstag

8:00	Morgenmeditation
9:30-13:00	Seminarprogramm
15:00-18:00	Seminarprogramm

Sonntag

9:00	Meditation oder Andacht
10:30-13:00	Seminarprogramm
Nachmittag	zur freien Verfügung

Montag

8:00	Morgenmeditation
9:30-12:30	Seminarprogramm
13:00	Ende des Seminars