

Adventszeit – Stille Zeit

Achtsamkeit, Meditation, Entspannung

Von Freitag, 4.12. bis Sonntag, 06.12.2020, im Kloster Schöntal



Dezember – ein ereignisreiches Jahr neigt sich dem Ende zu. Aus heutiger Sicht besteht die Hoffnung, dass dann wieder wesentliche Erleichterungen für das gesellschaftliche Leben geschaffen sind und wir ein Stück weit gelernt haben, mit den Schattenseiten der Pandemie umzugehen. Dafür sind die Schatten draußen länger geworden. Der Wind hat die letzten Blätter von den Bäumen gefegt. In der Natur ziehen sich Pflanzen und Tiere zurück und die damit verbundene Energie der Ruhe wird spürbar.

Alles hat seine Zeit. Die Adventszeit bietet uns die Gelegenheit, in unserem immer schnelleren und reizüberfluteten Alltag, vielleicht auch nach einer langen Zeit voller Angst und Einschränkung, den Kontakt zu uns selbst nicht zu verlieren – oder ihn wiederherzustellen.

In der Ruhe liegt die Kraft.

In der Stille kann die Kraft entstehen, mit den Herausforderungen des Lebens gesund umzugehen. Einkehr und innere Ruhe ermöglichen Klarheit, Verbundenheit und Sicherheit. Durch Achtsamkeitsschulung können sich Kreativität, Humor, Gelassenheit und Freude wieder entfalten. Ebenso wird es wieder möglich, mit Freundlichkeit und Wohlwollen sich selbst gegenüber auf seine Stärken und Fähigkeiten zu schauen und Dankbarkeit zu entwickeln. Aus diesem Erfahrungswissen schöpfen wir Mut und Vertrauen, dass wir auch in Zukunft gut mit unseren inneren Ressourcen haushalten können.

Advent hat etwas mit Ankommen zu tun. Und so möchten wir Sie einladen, die Adventszeit als Ruhepause für sich zu nutzen, um bei sich selbst anzukommen. Schenken Sie sich diese Zeit, sich um sich selbst zu kümmern, und dann auch wieder die Kraft zu haben, für andere da zu sein

Das Kloster Schöntal, diesen wunderschönen Ort, haben wir sorgsam ausgewählt. Im 12. Jahrhundert von Zisterziensermönchen gegründet, seit dem Barock Zeugnis atemberaubender Baukunst mit herrlichem Garten – hier trifft jahrhundertealte Klostertradition auf moderne Gastfreundschaft. Der perfekte Rahmen für das Eintauchen in die Welt der Achtsamkeit. Am Wochenende unseres Kurses wird voraussichtlich auch der traditionelle Weihnachtsmarkt im Klosterhof stattfinden. Gelegenheit zum Besuch wird natürlich gegeben sein.

In dem Seminar werden wir uns mit

- Übungen
- Impulsen
- Reflexionen

und folgenden Themen befassen:

- Wo stehe ich gerade
- Wie kann ich die Möglichkeiten der Achtsamkeitspraxis nutzen, um
 - gut für mich selbst zu sorgen
 - Mitgefühl mit mir selbst und anderen zu pflegen
 - Verantwortung für mich selbst wahrzunehmen
 - Entscheidungen zu treffen
- ...

Seminarzeiten

Freitag, 4. Dezember 2020

Ab 15.00 Uhr Anreise und Einchecken

16.00 Uhr Gelegenheit zur Teilnahme an einer Führung durch die Neue Abtei und die Klosterkirche

17.30 Uhr Erstes Ankommen in der Runde, Kennenlernen 18.00 Uhr *Abendbuffet*

19.30 Uhr Seminarbeginn

Samstag, 5. Dezember 2020

9.00 Uhr Seminar / Mittagessen m Pause / 18.00 Uhr Abendessen

20.00 Uhr Ausklang im Abt Knittel Keller

Sonntag, 6. Dezember 2020

09.00 Uhr Seminarzeit

12.00 Uhr Abschlussrunde und Stille

12.30 Uhr Mittagessen, danach Abreise

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatten, Decke, Kissen.
Meditationsbänke und -kissen stehen zur Verfügung.

Seminarleitung:

Siegfried Dannwolf

MBSR- und Achtsamkeitslehrer (zertifiziert)

Elke Hausser

MBSR- und Achtsamkeitslehrerin (zertifiziert)



Die Kosten:

Seminargebühr und Leistungen

170 EUR. **Bei Buchung incl. Bezahlung bis 30.7.2020: 150 EUR**

Enthaltene Leistungen:

Seminar „Achtsames Innehalten im Advent“

- Vertiefung und Kennenlernen der Achtsamkeitspraxis
- Impuls—Vorträge
- Meditationen und Übungen
- Geschützter Austausch in der Gruppe zum Vertiefen von Themen
- Seminar-Unterlagen
- Organisation und Buchung der Unterkunft (s. nächster Punkt)

Unterkunft und Verpflegung

Wir übernehmen auf Bitte der Klosterverwaltung die Anmeldung für die **Unterkunft, die separat gebucht** werden muss. Das Kloster berechnet für Vollpension pro Nacht)*

pro Person im Einzelzimmer 126 EUR

pro Person im Doppelzimmer 116 EUR

Folgende Leistungen sind in diesem Preis (also 2 x 116/126 €) enthalten:

2 x Übernachtung

2 x Frühstück

2 x Mittagsbuffet mit Vorspeisen und frischen Salaten, Suppe, je 1 Getränk zum Essen, Dessert
(3 Hauptgerichte zur Auswahl, davon 1 x vegetarisch/vegan)

2 x Abendessen Kalt-Warmes Vesperbuffet, je 2 Getränk zum Essen

4 x Pausen-Verpflegung mit Kaffee/Tee, kalten Getränken, Snacks

Anmeldefrist: 30.8.2020

WICHTIG: Das für dieses Seminar reservierte Zimmerkontingent geht 3 Monate vor Beginn zurück an das Kloster, so dass die Unterkunft ab 5.9.2020 nicht mehr garantiert werden kann.

Teilnehmerzahl: mindestens 8 Personen, höchstens 15 Personen. Es gilt der Eingang der Anmeldung.



)* Auf die Stornierungsbedingungen des Klosters Schöntal wird hier verwiesen:

- Abbestellung/Reduzierung am Anreisetag: Berechnung von 80% der gebuchten Leistungen
- Abbestellung/Reduzierung 1 bis 14 Kalendertage vor der Veranstaltung: Berechnung von 66% der gebuchten Leistungen
- Abbestellung/Reduzierung 15 bis 21 Kalendertage vor der Veranstaltung: Berechnung von 33% der gebuchten Leistungen
- Abbestellung/Reduzierung bis 22 Kalendertage vor der Veranstaltung: Berechnung von 20% der gebuchten Leistungen
- Abbestellung/Reduzierung 3 Monate vor Veranstaltung: Kostenfrei.