

Innehalten im Advent

**Von Freitag, 01.12. bis Sonntag, 03.12.2023
in Ellwangen, Haus Schönenberg**



Nach den guten Erfahrungen mit unseren vergangenen Adventswochenenden möchten wir euch einladen, vom 1.-3. Dezember 2023 im Haus Schönenberg in Ellwangen wieder eine achtsame Auszeit zu nehmen. In Anknüpfung an die Entdeckung und Aktivierung unserer Ressourcen geht es immer wieder darum,

- präsent zu sein im Hier und Jetzt
- mit wachen Sinnen unsere Aufmerksamkeit zu schulen
- wohlwollend und in einer freundlichen Grundhaltung uns selbst und unser soziales Umfeld wahrzunehmen, wie es nun mal gerade ist
- die Qualität unserer Wahrnehmung zu überprüfen (Autopilot oder Achtsamkeit)
- die Weisheit unseres Herzens zu nutzen, um stimmige Entscheidungen zu treffen,

In Verbindung mit unserer Körperweisheit (Intuition), unseren Herzensqualitäten und unserem Verstand stehen wir in Kontakt zu unseren eigenen Ressourcen und lassen uns nicht so leicht aus der Balance bringen. Beim Advents-Retreat 2023 wollen wir uns ganz bewusst der Achtsamkeitspraxis im Alltag widmen.

**Wir beginnen das Achtsamkeits-Wochenende
am Freitag, 1.12.2023, schon um 15.00 Uhr und
beenden es am Sonntag, 3.12.2023, mit einem Nachmittagskaffee.**

So haben wir Zeit, uns ausgiebig Meditationen und Übungen, einigen Impulsen und Reflexionen und vor allem der Stille zu widmen.

Einige Informationen zum Seminar:

- Bitte meldet euch am Freitag, 01.12.2023 nach Ankunft beim Haus Schönenberg beim Empfang an.
- Wir treffen uns um 15.00 Uhr in dem Tagungsraum, der euch an der Rezeption genannt wird.
- Wir beenden das Retreat am Sonntag ca. 15.00 Uhr mit einem Abschiedskaffee.
- Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatten, Decke, Kissen, Meditationsbank/-kissen
- Auf dem Anmeldeformular bitte angeben, ob Einzel- oder Doppelzimmer gebucht werden soll. Die Buchung im Haus Schönenberg übernehmen wir. Die Bezahlung erfolgt dann bei Anreise. Kosten und Bedingungen siehe nächste Seite.

Teilnehmerzahl: 14 Personen.

Es gilt der Eingang der Anmeldung.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Seminarbegleitung:

Elke Hausser

MBSR- und Achtsamkeitslehrerin (zertifiziert)

Dagmar Dannwolf

MBSR- und Achtsamkeitslehrerin (zertifiziert)

Siegfried Dannwolf

MBSR- und Achtsamkeitslehrer (zertifiziert)

Kursgebühr:

Die Kursgebühr beträgt 210 Euro

Die Kursgebühr bitte **bis 25.08.2023** überweisen auf das im Anmeldeformular angegebene Konto.

Erst mit Eingang der Kursgebühr wird die Anmeldung verbindlich. Wir verweisen auf das Anmeldeformular.

Unterkunft und Verpflegung

Wir übernehmen auf Bitte der Klosterverwaltung die Anmeldung für die Unterkunft, die separat gebucht werden muss.

Durch den Beginn am Freitag mit Mittagessen und Beendigung am Sonntag mit Nachmittagskaffee gibt das Tagungshaus folgende Pauschalen an:

Einzelzimmer - 2 x € 73,00 Tagungspauschale III,
Doppelzimmer - 2 x € 60,00 Tagungspauschale III

Hier eine Zusammenfassung der AGB´s mit den Stornobedingungen:

Vom Veranstalter bei Abbestellung/Reduzierung der Leistungen zu tragende Kosten bei vereinbarter Tagungs-/Seminarpauschale:

- 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.



Innehalten

im

Haus Schönenberg