

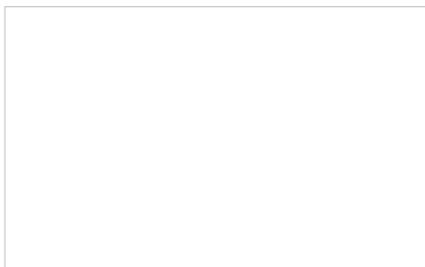


EUROPA: DEUTSCHLAND

KLOSTER MARIENRODE: ACHTSAMKEIT & MEDITATION

- > URLAUBSIDEEN MIT SKR
- > Achtsamkeit & persönliche Entwicklung durch Atemtherapie & Meditation
- > den roten Faden finden & die Geschichte seines Lebens schreiben
- > DAS BESONDERE VOR ORT
- > Alltag der Benediktinerinnen miterleben
- > im Garten & in der Kirche abschalten
- > Umgebung auf Wanderwegen rund ums Kloster erkunden

In der Region rund um Hildesheim geht die fruchtbare Hildesheimer Börde in das wunderschöne, hügelige Gebiet des Harzvorlandes über. Ruhe findet man beispielsweise im barocken Magdalenengarten und am Rande der Stadt. Der Hildesheimer Wald ist ein grüner Höhenzug und beliebtes Naherholungsgebiet. Das Kloster, im Ortsteil Neuhof/Marienrode gelegen, bietet mit seinem Gelände einen idealen Ort für einen Kurzurlaub vom Alltag.



REISEDETAILS

DAS KLOSTER MARIENRODE

wurde 1125 gegründet und in den vergangenen Jahrhunderten von verschiedenen Orden genutzt. Seit 1988 sind hier Benediktinerinnen zu Hause. Derzeit leben 15 Schwestern im Kloster. Der klösterliche Lebensrhythmus richtet sich nach Gebet und Arbeit und bestimmt auch den Tagesablauf im Gästehaus. Alle Gäste sind eingeladen an den Gebetszeiten teilzunehmen. Das Kloster liegt etwas außerhalb von Hildesheim am südwestlichen Stadtrand. Zum Klostergelände gehören das Konventgebäude, zwei Kirchen und ein Klosterladen. Dieser lädt zum gemütlichen Stöbern ein und bietet religiöse Literatur, CDs, christliche Kunst sowie verschiedene Klosterprodukte. In dem idyllischen Garten mit Teichanlage können Sie, mit Blick auf das Wasser, zur Ruhe kommen.

DAS GÄSTEHAUS

Sie wohnen im historischen Gästehaus des Klosters, welches über 22 freundlich eingerichtete Zimmer mit Dusche/WC verfügt. Der große Speisesaal, eine Kapelle sowie Gruppen- und Meditationsräume befinden sich ebenfalls im Gästehaus.

Verpflegung: Im Reisepreis sind Frühstück, Mittag- und Abendessen enthalten. Die Mahlzeiten werden in der hauseigenen Küche frisch zubereitet und gemeinsam im Speisesaal eingenommen. Die Verpflegung startet mit dem Abendessen am Anreisetag und endet mit dem Mittagessen am Abreisetag. Zudem werden am Nachmittag Kaffee und Kuchen angeboten (gegen Gebühr). Auf Wunsch bereitet die Küche auch vegetarische Kost zu (bitte bei Buchung angeben).

UMGEBUNG & FREIZEIT

Radfahren und Wandern, zum Beispiel auf dem Rennsteig, sind in dieser Gegend sehr beliebt. Rad- und Wanderkarten erhalten Sie im Klosterladen. Auch der nahe gelegene Hildesheimer Wald mit dem 359 Meter hohen Griesberg, durchzogen von zahlreichen Bachläufen, eignet sich zum Wandern. Bei einem Ausflug in das 6 km entfernte Hildesheim bewundern Sie imposante historische Gebäude. Die Michaeliskirche und der Dom gehören zum UNESCO Weltkulturerbe. Erklimmen Sie den höchsten Kirchturm Niedersachsens, der zur Sankt-Andreas-Kirche gehört. Auf einer Aussichtsplattform in 75 Metern Höhe können Sie das hübsche Hildesheim bewundern. Darüberhinaus können Sie in Hildesheim an einer Stadtbesichtigung teilnehmen, durch die Einkaufsstraßen bummeln und auf dem Hildesheimer Marktplatz die Atmosphäre genießen.

PROGRAMMHINWEIS

Je nach Termin ist ein Kurs im Reisepreis enthalten. Bitte beachten Sie bei Ihrer Auswahl die Termin- & Kurstabelle.

Programmänderungen vorbehalten!

DIE GESCHICHTE SEINES LEBENS SCHREIBEN

Den roten Faden finden, den Wirkkräften in unserem Leben auf die Spur kommen, Weichenstellungen prüfen und neue Möglichkeiten erforschen – all dies geschieht, wenn man die Geschichte seines Lebens schreiben lernt. Mit den Mitteln des biographischen Schreibens erleben wir eine kreative Reise zu uns selbst. Schicht für Schicht legen wir unsere tiefere Lebensgeschichte frei und damit unsere eigentliche Aufgabe, unsere Bestimmung. Wir sind nicht länger Opfer der Geschichte, wir werden zu ihrem Schöpfer. Schreiben ist ein Ausdruck unseres kreativen Potentials und Kreativität ist der eigentliche Ausdruck unseres Lebens, eine Art Lebensfreude, die alles umfasst und nichts ausgrenzt. Schreiben ist ein ganzheitlicher Prozess. Vorlesen und Zuhören gehören ebenso zum Kurs wie spielerisch „lustvolle“ Übungen und weil Kreativität Spaß macht, wird viel geredet, erzählt und gelacht. Meditations- und Achtsamkeitsübungen ergänzen das Programm ebenso wie leichtes Tai Chi am Morgen und natürlich beziehen wir die Atmosphäre des klösterlichen Lebens und die herrliche Umgebung mit ein. **ca. 17 Std. (Intensivkurs)**

Leitung: Liane Dirks

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 15

DER ERFAHRBARE ATEM NACH PROF. ILSE MIDDENDORF

Durch die Methoden des Erfahrbaren Atems® nach Prof. Ilse Middendorf werden die Selbstheilungskräfte aktiviert. Sobald das Zwerchfell locker wird, kommt Freude auf. Der Brustkorb öffnet sich, die Wirbelsäule richtet sich wie von selbst auf, die Verspannungen in Nacken und Schultern lassen nach und die Energie, die vorher durch unnötiges Festhalten gebunden war, wird frei. Ruhe und neue Kraft entstehen. Klare, einfache Übungen, die leicht in den Alltag zu integrieren sind, werden vermittelt. Meditationswege runden Ihre Erfahrungen ab.

ca. 15 Std.

Leitung: Mechthild Morgenthal

Teilnehmerzahl: min. 3, max. 16

ANREISE

Wir empfehlen die Anreise per Bahn zum Zielbahnhof Hildesheim (ICE-Haltestelle). Von dort mit dem Linienbus oder Taxi zum Kloster. Bahnfahrkarte über SKR möglich. Einzelheiten & Preise auf Anfrage. Am Kloster befinden sich kostenfreie Parkplätze. Nähere Hinweise erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.

Termin- & Kurstabelle

01.02.–05.02.21 Geschichte seines Lebens

18.10.–22.10.21 Geschichte seines Lebens

25.10.–29.10.21 Erfahrbarer Atem

15.11.–19.11.21 Erfahrbarer Atem

LEISTUNGEN

- > kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
- > 4 Nächte im Einzelzimmer (EZ) mit Dusche/WC im Klostergästehaus
- > Mahlzeiten lt. Programm
- > Kursprogramm wie beschrieben
- > Betreuung durch die Kursleitung

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Keine Versicherungen im Reisepreis enthalten. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung.
- > Trinkgelder und persönliche Ausgaben

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 3

Maximalanzahl von Personen: 16

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 28 vor Reisebeginn möglich.
- > siehe AGB

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > Sollten Sie eine andere Staatsbürgerschaft als die deutsche besitzen, so teilen Sie uns bitte bei Ihrer Anfrage oder Buchung Ihre Nationalität mit, sodass wir Sie über die entsprechenden Einreisebestimmungen informieren können. Vielen Dank!
- > **BITTE BEACHTEN SIE:** Reiseverlauf und Programm gültig für alle Abreise-Termine in 2021.

WIR STELLEN VOR: UNESCO Weltkulturerbe in Hildesheim

Wandern Sie in Ihrer freien Zeit in das sechs Kilometer entfernte Hildesheim, die katholische Bistumsstadt. Besonders laden der Hildesheimer Dom und die ehemalige Benediktinerabteikirche St. Michael zur Besichtigung ein. Beide Bauten reflektieren in ihrer Einzigartigkeit die religiöse Kunst des Hl. Römischen Reiches und sind seit 1985 UNESCO Weltkulturerbe.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.