



EUROPA: DEUTSCHLAND

KLOSTER KOSTENZ: SEMINARURLAUB

- > URLAUBSIDEEN MIT SKR
- > Yoga, Tai Chi Chuan & Qi Gong
- > Achtsamkeit, Meditation & Coaching
- > DAS BESONDERE VOR ORT
- > Luftkur- & Wintersportort Sankt Englmar
- > historisches Kloster in traumhafter Lage
- > geführte Wanderungen durch den Bayerischen Wald

Das Kloster Kostenz wurde 1901 erbaut und später um ein Gästehaus erweitert. Beide Gebäude liegen in einem weitläufigen Parkgelände, das in eine schöne Natur mit geheimnisvollen Wäldern, Bachläufen und Seen übergeht. In der Kapelle können Sie an Andachten teilnehmen, rund um das Kloster können Sie vom Alltag abschalten. Die herrliche Mittelgebirgslandschaft lädt mit märchenhaften Wäldern, Bachläufen, Seen, Schlössern, Burgen sowie kleinen Kirchendörfern zum Erkunden ein.



REISEDETAILS

IHR KLOSTER-GÄSTEHAUS

Das Tagungs- und Erholungshaus Kloster Kostenz liegt ruhig und idyllisch im Bayerischen Wald in der Nähe des Luftkurorts St. Englmar. Das Kloster verfügt insgesamt über 75 Zimmer, die sich im Haupt- und Gästehaus des Klosters befinden. Je nach Verfügbarkeit wohnen Sie im Haupthaus oder im Gästehaus des Klosters, welches nur wenige Schritte vom Haupthaus entfernt ist. Alle Zimmer verfügen über Dusche/ WC , einem Haartrockner sowie Telefon und kostenfreies WLAN. Mit dem inkludierten „Wohlfühlticket“ nutzen Sie kostenlos Hallenbad, Kneipp-Rondell, Infrarot-Tiefenwärmebad, die Finnische Sauna, Biosauna mit Kräuterdampf und den Gesundbrunnen, der aus der hauseigenen Gebirgsquelle gespeist wird. Massagen und Kosmetikbehandlungen gegen Gebühr.

VERPFLEGUNG:

Die Küche bietet frische Menüs mit Zutaten aus der Region. Ihr Reisepreis beinhaltet Vollpension. Zum Frühstück und Abendessen erwartet Sie ein reichhaltiges Buffet, am Abend bestehend aus einer Salatvariation und zwei verschiedenen Hauptgängen zur Wahl (eine davon vegetarisch-vegan). Sie erhalten außerdem an allen vollen Kurstagen ein 3-Gang- Mittagessen bestehend aus einer Suppe, zwei verschiedene Hauptgängen zur Wahl (eine davon vegetarisch) und einem Dessert. Unverträglichkeiten, wie zum Beispiel Gluten- und Laktosefreie Ernährungswünsche, können gerne berücksichtigt werden - wir bitten um schriftliche Vorabinformation mind. eine Woche vor Abreise. Weitere Allergien und Unverträglichkeiten können nur bedingt berücksichtigt werden, sodass es diesbezüglich einer vorherigen Absprache, mit Ihrer Unterkunft bedarf.

VERPFLEGUNG

Die Küche bietet frische Menüs mit Zutaten aus der Region. Ihr Reisepreis beinhaltet die Vollpension. Zum Frühstück erwartet Sie ein reichhaltiges Buffet. Am Abend bedienen Sie sich am kalt-warmen Buffet inkl. Salat und zwei Hauptgängen zur Wahl (mit vegetarisch-veganer Alternative). Sie erhalten außerdem an allen vollen Kurstagen ein 3-Gang-Mittagessen inkl. einer Suppe, zwei Hauptgängen zur Wahl und einem Dessert.

DER WELLNESSBEREICH

Das Haus verfügt über ein Hallenschwimmbad (16 x 8 m, 29°C) mit großer Fensterfront zum Garten, das Ihnen bis 22 Uhr kostenlos zur Verfügung steht. Der Saunabereich steht bis auf weiteres nicht mehr zur Verfügung. Zusätzlich können Sie gegen Gebühr (in bar direkt bei Therapeuten) Massagen und Kosmetikbehandlungen dazu buchen. Wir empfehlen hier Vorabbuchung!

UMGEBUNG & FREIZEIT

Viele markierte Wanderwege laden zu Spaziergängen oder Wanderungen ein. Im nahegelegenen Luftkurort St. Englmar befindet sich ein Nordic-Walking- Park mit Strecken verschiedener Schwierigkeitsgrade. Im Winter sind z.B. Schneeschuhwandern, Langlauf oder Alpinski in den Skischulen vor Ort buchbar. Erkunden Sie die Umgebung bei Ausflügen nach Regensburg, Passau oder zum Kloster Weltenburg.

GEFÜHRTE WANDERUNGEN

Ein örtlicher Wanderführer bietet zu allen Terminen an zwei Nachmittagen geführte Wanderungen oder Ausflüge (ggf. Zusatzkosten für Transfer) an. Diese sind mit Ihrem gebuchten Kurs (außer der Wanderwoche) kombinierbar

PROGRAMMHINWEIS

Je Termin ist ein Kurs im Reisepreis enthalten. Bitte beachten Sie die Termin- & Kurstabelle. Programmänderungen vorbehalten!

QI GONG

Entspannen, loslassen, auftanken – die langsamen und harmonischen Bewegungen des Qi Gong sowie Meditation und Atemübungen führen Sie wie von selbst zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Tauchen Sie ein in eine Reihe eingängiger Übungen und erleben Sie die Wirkung des Qi Gong auf Körper und Seele.

Dauer: 18 Std.

Leitung: Brigitte Bernhart

Teilnehmer: min. 5, max. 10

TAI CHI CHUAN

Die Übungen des Tai Chi Chuan werden in ruhigen, entspannten und fließenden Bewegungen im Zeitlupentempo ausgeführt. Die Bewegungsabläufe und die Bewegungsweise sind genau vorgegeben. Sie fördern die Beweglichkeit, die Geschicklichkeit und das Gleichgewicht. Beim schrittweisen Erlernen der „Form“ lassen sich die Körperhaltung erkennen und verbessern, das Körperbewusstsein schulen, die Atmung kommt in natürlichen Fluss. Die Lebenskraft wird aktiviert. Wohlbefinden und Gelassenheit stellen sich ein.

Dauer: ca. 18 Std.

Leitung: Claudia Fleischmann

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

YOGA-KRAFTQUELLEN

Die Yogapraxis kann helfen, sich mit der eigenen inneren Ruhe, Kraft und Lebensfreude zu verbinden. Das längere Verweilen in einzelnen Körperhaltungen und fließende Bewegungsabläufe reinigen, entspannen und vitalisieren Körper, Geist und Seele. Die Übungen werden konzentriert und in harmonischer Verbindung mit dem eigenen Atemrhythmus ausgeführt. Gelingt diese Synchronisation, erlebt man einen Zustand innerer Ruhe und Zentriertheit.

Dauer: ca. 18 Std.

Leitung: Helga Konietzko

Teilnehmer: min. 5, max. 10

GESANG & MEDITATION

Lernen Sie die Stimme, die direkt an unseren Atem gebunden ist, als unglaublichen „Wegbereiter“ in die Meditation kennen; reisen Sie in Ihr Inneres! Es gibt unzählige Techniken, die einen Weg in die Meditation versprechen, aber kaum eine ist uns so nah, wie die eigene Stimme. Ihre Kursleiterin teilt mit Ihnen anhand ausgewählter Stimm- und Atemtechniken und bewegender Lieder aus verschiedenen Traditionen zur Gitarrenbegleitung Fülle und Reichtum. Wir singen uns frei – Meditation wird möglich.

Dauer: ca. 18 Std.

Leitung: Vita Ulrike Noll

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

MEDITATION - DER MUT, DER ZU WERDEN, DER MAN IST

Die klassische Übung der Meditation ist eine seit Jahrtausenden bewährte Methode, herauszufinden, wer wir im Grunde unseres Herzens wirklich sind. Menschen haben die unterschiedlichsten Ideen und Vorstellungen darüber, wie sie sind, wer sie sein sollten oder was sie niemals werden dürfen. Alle Ideen, Wünsche, Pläne, Hoffnungen oder Befürchtungen sind Gedanken, die sich endlos um sich selber drehen. Meditation ist der Mut, sich so anzuschauen, wie man wirklich ist: ohne Illusion und Selbstbetrug. Vielleicht sind wir ganz anders als gedacht, erhofft, erwartet oder geglaubt. Wenn das Hamsterrad zum Stillstand kommt, ist diese Erfahrung befreiend, inspirierend, beflügelnd und voller Herz und Humor.

Dauer: ca. 25 Std. (Intensivkurs)

Leitung: Karl-Ludwig Leiter

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

EINE REISE ZU DEN INNEREN KRAFTQUELLEN

In uns selbst liegt die stärkste Kraft für ein gutes Leben. Kommen Sie mit auf die Reise zu Ihrem gesunden, kraftvollen und gar nicht egoistischen Selbst. Erkunden Sie Ihre Quellen der inneren Kraft und Stärke. Lassen Sie sich einfühlsam begleiten, Ihre Biografie, das, was Ihnen wichtig ist, die verschiedenen Facetten Ihres Selbst und Ihre innere Mitte, neugierig und wertschätzend zu entdecken.

Dauer: ca. 27 Std.

Leitung: Julitta Rössler

Teilnehmer: min. 5, max. 10

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR)

Achtsamkeit hilft uns, den Augenblick zu genießen, uns zu entspannen und Gelassenheit auch in alltäglichen Herausforderungen zu bewahren. Das von Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR-Programm ist eine effektive Selbsthilfemethode zur Stressbewältigung. Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen, Gehen und sanftes Yoga werden eingeübt. Kurzvorträge und Gruppengespräche vermitteln Hintergrundwissen zu Stressentstehung und persönlicher Stressbewältigung.

Dauer: ca. 20 Std.

Leitung: Ingrid Hartings

Teilnehmer: min. 4, max. 10

ÄUSSERE VERÄNDERUNG BEGINNT IM INNEREN

Lernen Sie zu erkennen, dass Ihre Lebensumstände Ihre inneren Überzeugungen widerspiegeln. Dieser Kurs hilft dabei, aus der Alltagstrance aufzuwachen und die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Die sanft angeleiteten Achtsamkeits-, Meditations- und Yogaübungen helfen, auf andere Gedanken zu kommen & das Bewusstsein dauerhaft zu verändern. Erfahren Sie mehr und mehr, welche Gedanken, Erkenntnisse, Anschauungen und Konzepte dazu beitragen, das Leben zu erleichtern und wie der Geist zur Ruhe kommt.

Dauer: ca. 25 Std.

Leitung: Angela Selke

Teilnehmer: min. 5, max. 10

YIN-YANG-YOGA FÜR INNERE HARMONIE UND AUGEGLICHENHEIT IM ALLTAG

Der Alltag fordert uns in vielerlei Hinsicht und allzu oft entstehen Dysbalancen im Zusammenspiel von Körper/Seele/Geist. Yoga kann helfen die Balance wiederzugewinnen.

- Beweglichkeit, Vitalität und Kraft
- Gesundheit und innere Ausgeglichenheit
- Wohlbefinden und Lebensfreude werden durch körperliche Übungen des Yoga angestoßen und bewirken langfristig Entspannung und Gelassenheit. Die Übungspraxis des Yin-Yang Yoga stimuliert nicht nur äußere Körperschichten wie Knochen und Muskeln, sondern auch feinere Körperebenen. Es fördert die Durchblutung, stärkt die Organe, hält Körper und Geist flexibel und stabilisiert die Gesundheit. Ruhe und Gelassenheit im Geist führen zu Harmonie und verbessern den Umgang mit sich und anderen.

Dauer: ca. 15-18h

Kursleitung: Andrea Ortega

Teilnehmer: min.4 , max. 10

ANREISE

Wir empfehlen die Anreise per Bahn zum Zielbahnhof Plattling. An- und Abreisetransfer mit dem Taxi Zillner (gegen Gebühr). Bahnfahrkarte über SKR möglich. Kostenfreie Parkplätze befinden sich am Kloster. Nähere Hinweise erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.

Termin- & Kurstabelle

Termin / Kurs

11.02.-18.02.22 Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

25.02.-04.03.22 Äußere Veränderung beginnt im Inneren

23.03.-30.03.22 Eine Reise zu den inneren Kraftquellen

08.04.-15.04.22 Äußere Veränderung beginnt im Inneren

14.04.-21.04.22 Gesang & Meditation

04.06.-11.06.22 Äußere Veränderung beginnt im Inneren

11.06.-18.06.22 Qi Gong

19.07.-26.07.22 Yin-Yang Yoga für innere Harmonie und Ausgeglichenheit im Alltag

19.08.-26.08.22 Meditation – Der Mut, Der zu werden, der man ist

02.09.-09.09.22 Tai Chi Chuan

01.10.-08.10.22 Yoga-Kraftquellen

29.10.-05.11.22 Äußere Veränderung beginnt im Inneren

BESONDERER HINWEIS

Aufgrund der aktuellen Lage ist die Einhaltung der gültigen Hygiene- und Ablaufrichtlinien des Tagungs- und Erholungshauses bindend. Bei folgenden Krankheitszeichen ist kein Aufenthalt in unserem Hause gestattet: Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Hals- und Gliederschmerzen, Verlust des Geschmacks- und Geruchssinns, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall.

Kurszeiten- bzw. Programmänderungen sind möglich und richten sich nach den Bedingungen vor Ort.

LEISTUNGEN

- > kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
- > 7 Nächte im Einzelzimmer im Gäste- oder Haupthaus (nach Verfügbarkeit) oder Zweibettzimmer (auf Anfrage) mit Dusche/WC im „Kloster Kostenz“
- > Mahlzeiten lt. Programm
- > Kursprogramm wie beschrieben
- > 2 geführte Wanderungen wie beschrieben (für den Transfer fallen evtl. zusätzliche Kosten an)
- > Betreuung durch die Kursleitung

ZUSATZLEISTUNGEN

- > Bahnfahrkarte über SKR möglich. Bitte bei Anmeldung mitbuchen. Preis auf Anfrage. (0 €)
- > Zimmer im Haupthaus (0 €)
auf Anfrage und nach Verfügbarkeit buchbar.
- > Zweibettzimmer (0 €)
auf Anfrage und je nach Verfügbarkeit buchbar.

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

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

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 5

Maximalanzahl von Personen: 10

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 2022.

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