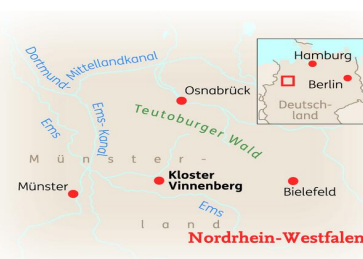
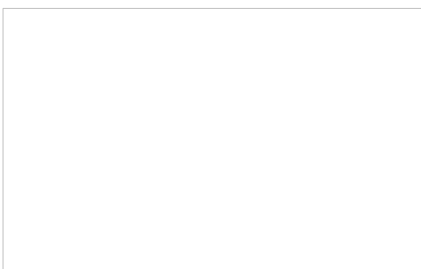


EUROPA: DEUTSCHLAND

KLOSTER VINNENBERG: SEMINARURLAUB

- > URLAUBSIDEEN MIT SKR
- > Skizzieren & Malen mit Aquarell
- > Entspannung & Achtsamkeit
- > Atem, Meditation & Selbstfindung
- > DAS BESONDERE VOR ORT
- > Ihre Unterkunft auf dem Klostergelände, umgeben von Wald & Wiesen
- > Klosterurlaub mitten im schönen Münsterland

KLOSTER VINNENBERG - Der geistliche Ort Kloster Vinnenberg gilt als der älteste Marienwallfahrtsort des Bistums Münster und ist der ideale Ort für alle diejenigen, die Besinnung und Stille suchen. Seit nun mehr als 750 Jahren trägt das Kloster den Namen des ehemaligen Adelshofs Vinnenberg. In den letzten 100 Jahren lebten hier Benediktinerinnen, die aufgrund von Alter und Krankheit ihr Kloster verlassen mussten. Heutzutage beherbergt das Kloster Gäste von überall her und dient als Ort der geistlichen Begegnung.



REISEDETAILS

WOHNEN IM „KLOSTER VINNENBERG“

Im östlichen Münsterland empfängt Sie das Kloster Vinnenberg als ein Ort der Besinnung und Stille. Die Zimmer des Hauses sind schlicht eingerichtet und versprühen eine ruhige Atmosphäre. In Ihrer Freizeit lädt der große Klostergarten zum Entspannen ein.

Verpflegung: Es erwartet Sie Vollpension. Die einfach gehaltenen Mahlzeiten werden in Buffetform angerichtet. Sonderkostformen auf Anfrage möglich. Bitte bei der Anmeldung angeben.

UMGEBUNG & FREIZEIT

In der näheren Umgebung des Klosters können Sie die herrliche Landschaft des Münsterlandes erkunden. Nicht weit entfernt liegt unter anderem die Pferdestadt Warendorf sowie der Wallfahrtsort Telgte. Auch das wunderschön in die Münsterländer Parklandschaft eingebettete Ostbevern ist einen Besuch wert. Direkt vom Kloster aus können Sie zudem in dem angrenzenden Wald spazieren gehen und die Natur genießen. Ihnen ist eher nach Fahrradfahren? Bringen Sie doch Ihr Fahrrad mit, denn die hervorragend ausgebauten Radwege bieten die perfekte Gelegenheit für eine Spritztour!

Programmhinweis

Je Termin ist ein Kurs im Reisepreis enthalten. Bitte beachten Sie bei Ihrer Auswahl die Termintabelle.

EINE REISE ZU DEN INNEREN KRAFTQUELLEN

In uns 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 Stärke. Lassen Sie sich begleiten, Ihre Biografie, die verschiedenen Facetten Ihres Selbst und Ihre innere Mitte zu entdecken. ca. 17 Std.

Leitung: Julitta Rössler

Teilnehmer: 4 -12

ACHTSAMKEIT, ENTSPANNUNG, SELBSTFÜRSORGE

Uns selbst Aufmerksamkeit schenken, in der Stille wieder bei uns ankommen, den freundlichen und wohlwollenden Kontakt mit uns pflegen. Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen, Liegen und in Bewegung fördern unsere innere Gelassenheit und Klarheit. Entspannungsübungen und geleitete Reflektionen unterstützen die Vertiefung emotionalen Wohlbefindens. Übungen in Stille und Austausch ergänzen sich. ca. 17 Std.

Leitung: Ingrid Hartings

Teilnehmer: 4 -14

DER ERFAHRBARE ATEM® NACH PROF. ILSE MIDDENDORF

In der Atemtherapie werden Körper, Geist und Seele als Einheit verstanden. Körperbereiche, die bisher Ihrer Wahrnehmung entzogen waren, werden wiederbelebt, Blockaden und Verspannungen deutlich und können sich lösen; freies Atmen wird möglich. So finden Sie zu mehr Ruhe, Freude und Lebendigkeit im Alltag! ca. 15 Std.

Leitung: Mechthild Morgenthal

Teilnehmer: 4 -12

VON DER SKIZZE ZUM AQUARELL

Die Lust am Zeichnen und Ausprobieren steht im Mittelpunkt. Von der schnellen Skizze über genauere Studien, bis hin zur Umsetzung in Aquarelle inspirieren wir uns vor dem Motiv und erproben Techniken, die den Umgang mit Linie und Farbfläche anregen. Übungen werden umgesetzt und das malerische Sehen geschult. ca. 15 Std.

Leitung: Martina Wempe

Teilnehmer: 4 - 10

FLÄCHE TRIFFT LINIE

Die Kombination von zeichnerischen Elementen mit der Flächigkeit der Malerei hat einen ganz eigenen Reiz. Lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten kennen, interessante Zeichnungen von Landschaften, Architektur oder Stillleben mit der Stahl- oder Rohrfeder und Tusche zu fertigen. In einem zweiten Schritt werden die Zeichnungen mit Aquarell und Pinsel bearbeitet. ca. 18 Std.

Leitung: Holger Figge

Teilnehmer: 4 - 10

EINFACH MEDITIEREN - DAS ERWACHTE HERZ

Im geschäftigen Getriebe kommt unser mitfühlendes Wesen und unsere Berührbarkeit schnell „unter die Räder“. Meditation - die einfache Übung ganz sich selbst zu sein - ist der Schlüssel zu unserem Herzen. Dieses lebendige Herz kann entdeckt und aufgeweckt werden. Ca. 16 Std. + 9 Std. opt. Mediationszeit

Leitung: Karl-Ludwig Leiter

Teilnehmer: 4 - 14

TERMINE & KURSE:

03.12.–08.12.23 Einfach meditieren – Das erwachte Herz
05.05.–10.05.24 Innere Kraftquellen
16.06.–21.06.24 Fläche trifft Linie
23.06.–28.06.24 Achtsamkeit, Entspannung, Selbstfürsorge
21.07.–16.07.24 Von der Skizze zum Aquarell
13.10.–18.10.24 Der Erfahrbare Atem®
01.12.–06.12.24 Einfach meditieren – Das erwachte Herz

ANREISE:

Wir empfehlen die Anreise mit der Bahn über Münster zum Zielbahnhof Warendorf. Buchung der Bahnfahrkarte über SKR möglich. Von dort mit dem Taxi zum Kloster. Kostenfreie Parkplätze finden Sie am Kloster. Nähere Hinweise erhalten Sie mit den Reiseunterlagen.

ALLGEMEINER HINWEIS

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

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
05.05.2024	10.05.2024	✗	999 €
16.06.2024	21.06.2024	✓	999 €
Garantierte Durchführung!			
23.06.2024	28.06.2024	✓	999 €
21.07.2024	26.07.2024	✗	999 €
Garantierte Durchführung!			
13.10.2024	18.10.2024	✓	999 €
01.12.2024	06.12.2024	✓	999 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
- > 5 Nächte im Einzelzimmer (EZ) mit Dusche/WC im Kloster-Gästehaus
- > täglich Frühstück, 4x Mittagessen, 5x Abendessen
- > Kursprogramm wie beschrieben
- > Betreuung durch die Kursleitung
- > SKR Reisen kompensiert die 0,3 t CO₂eEmissionen dieser Reise über Klimaschutzprojekte von ClimatePartner.

ZUSATZLEISTUNGEN

- > Bahnfahrkarte über SKR (0 €)
Einzelheiten & Preise auf Anfrage. Bitte bei Anmeldung mitbuchen.

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

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

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 14

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 2024.

WIR STELLEN VOR Die sieben Säulen der Resilienz

Die eigene Resilienz zeigt, wie wir mit Krisen um- und daraus hervorgehen. Es gibt sieben Charaktereigenschaften, die für eine starke Fähigkeit zur Stress- und Krisenbewältigung sprechen. Zusammen bilden sie die sieben Säulen der Resilienz. Dazu zählen Selbstbewusstsein, Kontaktfreude, Gefühlsstabilität, Optimismus, Handlungskontrolle, Realismus und Analysestärke.

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