

EUROPA: DEUTSCHLAND

## BENEDIKTINERABTEI OTTOBEUREN: ACHTSAMKEIT & MEDITATION

- > URLAUBSIDEEN MIT SKR
- > umfangreiches Meditationsangebot
- > kreativ & entspannt bei meditativem Singen
- > Qi Gong & kreatives Schreiben
- > DAS BESONDERE VOR ORT
- > ruhiges & historisches Kloster-Ambiente
- > eine der ältesten barocken Abteien Deutschlands inmitten der Allgäuer Hügellandschaft
- > Ottobeuren als Ausgangspunkt für Ausflüge in die Natur und Orte des Allgäus

Ottobeuren ist ein Kneipp-Kurort im Allgäu, zwischen Memmingen und Kempten gelegen. Die besondere Stimmung in einer der ältesten barocken Abteien Deutschlands lässt Sie bei meditativen Kursen den Alltag vergessen. Die Beschaulichkeit und Spiritualität des Ortes wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus. In der freien Zeit lässt sich das sanfthügelige Voralpenland auf zahlreichen markierten Wanderwegen gut zu Fuß oder mit dem Rad entdecken.

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

## REISEDETAILS

## WOHNEN IM KLOSTER

Die Benediktinerabtei Ottobeuren im Allgäu, mit seiner herrlichen Barock-Basilika, ist eines der schönsten Klöster Deutschlands. Sie wohnen in den schönen Räumen der Tagungs- und Begegnungsstätte der Abtei. Die großzügig geschnittenen Zimmer sind mit Dusche/WC ausgestattet.

**Verpflegung:** Im Reisepreis enthalten ist Vollpension. Auf Wunsch gibt es vegetarische Kost (bitte bei Buchung angeben).

## DIE BENEDIKTINERABTEI OTTOBEUREN

Die Benediktinerabtei Ottobeuren im Allgäu, zwischen Memmingen und Kempten gelegen, ist eines der ältesten und schönsten Klöster in Deutschland und eine internationale Sehenswürdigkeit. Besonders ihre herrliche Basilika, Inbegriff des Barock, ist vielen Menschen weit über Bayern hinaus bekannt. Hier finden sich auch die barocke Dreifaltigkeitsorgel und die Heilig-Geist-Orgel von Karl Joseph Riepp sowie die neue Marienorgel von Steinmeyer-Klais. Das Kloster gilt als Hort der Wissenschafts- und Kulturpflege. Seit über 1.200 Jahren haben hier in ununterbrochener Tradition Mönche gebetet, gesungen und gearbeitet. Die Beschaulichkeit und Spiritualität dieses Ortes wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus und wird Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen und sich wieder auf das Wesentliche zu besinnen. Während Ihres Aufenthaltes begleitet Sie Abt Johannes Schaber OSB, Leiter des Tagungshauses.

## PROGRAMMHINWEIS

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

## MEIN LEBEN SCHREIBEN, DAMIT ES NICHT VERLOREN GEHT

Wollen Sie die Geschichten Ihres Lebens niederschreiben, wissen jedoch nicht, wie Sie beginnen oder weitermachen sollen? Bekommen Sie „Schreiblust“ und experimentieren Sie mit Sprache, verschiedenen Schreibformen und werden Sie schöpferisch und kreativ. **ca. 18 Std.**

**Leitung:** Mechthild Messer

**Teilnehmerzahl:** min. 6, max. 16

## GESANG & MEDITATION

Lernen Sie die eigene Stimme, die direkt an unseren Atem gebunden ist, als unglaublichen „Wegbereiter“ in die Meditation kennen! Sie lernen ausgewählte Stimm- und Atemtechniken sowie bewegende Lieder aus verschiedenen Traditionen zur Gitarrenbegleitung. Wir singen uns frei – Meditation wird möglich. **ca. 18 Std.**

**Leitung:** Ulrike Noll

**Teilnehmer:** 4 - 15

## **EINÜBUNG IN DIE MUSIKMEDITATION**

Musik-Meditation fördert das bewusste Erleben und Verstehen großer Meisterwerke. Jeder Kurs ist zugleich eine spirituelle Zeitreise in eine der Epochen der Musikgeschichte. Sie erleben eine Auswahl großer Musik, die sich besonders zur Meditation eignet und der inneren Harmonisierung dient. Live erklingt Musik, wenn die Mönche im Stundengebet singen, wenn Ihr Kursleiter Klavier oder Harfe spielt und mit Ihnen die Ottobeurer Kunst-Olympiade besucht. **ca. 20 Std.**

**Leitung:** Michael Swiatkowski

**Teilnehmer:** 4 - 16

## **QI GONG - BAROCK ENTSPANNEN**

Die Verbindung der langsamen und harmonischen Bewegungen des Qi Gong mit der Lebensfreude und den dynamischen Formen des Barocks führt zu innerem Ein-Klang. Erleben Sie verschiedene Formen des Qi Gong, Meditation und Atemübungen und erspüren Sie deren Wirkung auf Körper und Seele. **ca. 15 Std.**

**Leitung:** Brigitte Bernhart

**Teilnehmer:** 4 - 14

## **ZEN-MEDITATION**

Erlernen Sie bei der Einführung in die traditionelle Meditationspraxis der Zen-Meditation und wie Sie Ihr Bewusstsein schulen. Zen ist – wenn man den großen Meistern glauben darf – nichts Besonderes. Still sitzen, einfach, diszipliniert und unverkrampft. So, wie wir schon immer sind: einfach und klar – nichts Besonderes. **ca. 20 Std. + 12 Std. Opt. Meditationszeit**

**Leitung:** Karl-Ludwig Leiter

**Teilnehmer:** 4 - 16

## **DER MUT ZU WERDEN DER MAN IST**

Die klassische Meditation ist eine bewährte Methode um herauszufinden, wer wir im Grunde wirklich sind. Wir haben die unterschiedlichsten Vorstellungen unseres Selbstbildes. Meditation ist der Mut, sich so anzuschauen, wie man wirklich ist: ohne Illusion und Selbstbetrug. Diese Erfahrung ist befreiend, inspirierend und voller Herz. **ca. 20 Std. + 12 Std. Opt.**

**Meditationszeit Leitung:** Karl-Ludwig Leiter **Teilnehmer:** 4 - 16

## **ANREISE**

Wir empfehlen die Anreise per Bahn zum Zielbahnhof Memmingen. Von dort fahren Linienbusse oder Taxen nach Ottobeuren. Bahnfahrkarte über SKR möglich. Vor der Abtei befinden sich kostenfreie Parkplätze. Nähere Hinweise erhalten Sie mit den Reiseunterlagen.

## TERMIN-UND KURSTABELLE

### Termin / Kurs

30.03.–05.04.24 Mein Leben schreiben  
 06.04.–12.04.24 Gesang & Meditation  
 27.04.–03.05.24 Musik-Meditation (Barock)  
 25.05.–31.05.24 Musik-Meditation (Klassik)  
 08.06.–14.06.24 Qigong – barock entspannen  
 15.06.–21.06.24 Gesang & Meditation  
 13.07.–19.07.24 Musik-Meditation (Romantik)  
 27.07.–02.08.24 Musik-Meditation (Barock)  
 03.08.–09.08.24 Zen-Meditation  
 10.08.–16.08.24 Musik-Meditation (Klassik)  
 17.08.–23.08.24 Qigong – barock entspannen  
 05.10.–11.10.24 Musik-Meditation (Romantik)  
 19.10.–25.10.24 Der Mut zu werden wer man ist

| TERMINE UND PREISE        |            |        |            |
|---------------------------|------------|--------|------------|
| von                       | bis        | Plätze | Preis in € |
| 12.07.2025                | 18.07.2025 | ✗      | 1.299 €    |
| 26.07.2025                | 01.08.2025 | ✓      | 1.299 €    |
| Garantierte Durchführung! |            |        |            |
| 02.08.2025                | 08.08.2025 | ✗      | 1.299 €    |
| 09.08.2025                | 15.08.2025 | ✓      | 1.299 €    |
| Garantierte Durchführung! |            |        |            |
| 16.08.2025                | 22.08.2025 | ✓      | 1.299 €    |
| 23.08.2025                | 29.08.2025 | ✓      | 1.349 €    |
| 27.09.2025                | 03.10.2025 | ✓      | 1.399 €    |
| Garantierte Durchführung! |            |        |            |
| 18.10.2025                | 24.10.2025 | ✓      | 1.399 €    |

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

## LEISTUNGEN

- > kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
- > 6 Nächte wie beschrieben im Doppelzimmer zur Alleinbenutzung mit Bad oder Dusche/WC im Kloster-Gästehaus
- > täglich Frühstück, täglich Mittagessen, täglich Abendessen
- > Kursprogramm wie beschrieben
- > Betreuung durch die Kursleitung

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Bahnfahrkarte über SKR (0 €)  
Einzelheiten & Preise auf Anfrage.

## 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: 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 2024.

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