3-8 TAGE STANDORTREISE

BENEDIKTINERABTEI NIEDERALTAICH

ACHTSAMKEIT & MEDITATION

ab 549 € (inkl. Kurs)

433 Kundenbewertungen: ★★★★½ **4,6**/5

Durch die Lage an der Donau ist das Deggendorfer Land so abwechslungsreich wie nur wenige Regionen in Deutschland. Hier erleben Sie den wunderschönen Naturpark Bayerischer Wald mit seinen sanften Hügeln und grünen Wäldern. Lassen Sie den Alltag hinter sich, kommen Sie zur Ruhe und tauchen Sie bei Ihrem Aufenthalt in der schönen Abtei in die jahrhundertealte Tradition des benediktinischen Mönchtums ein.

URLAUBSIDEEN MIT SKR

- ✔ Achtsamkeit bei Stressbewältigung
- ✔ Bogenschießen
- ✔ Yoga, Qi Gong, Gesang & Meditation

DAS BESONDERE VOR ORT

- ✔ mit den Mönchen der West- & Ostkirche leben & zweierlei Riten erfahren
- ✔ historische Klosteranlage im Donautal mit prachtvoller Barockbasilika & einzigartigen byzantinischen Ikonen
- ✔ Ausgangspunkt für schöne Radtouren

DAS GÄSTEHAUS DER ABTEI

Sie wohnen in modernen Einzel- oder Doppelzimmern mit Dusche/WC und teilweise kostenlosem WLAN (eigeschränkt verfügbar).

Verpflegung: Im Reisepreis ist Vollpension enthalten. Vegetarische Gerichte auf Wunsch verfügbar (bitte bei Buchung angeben).

DIE ABTEI NIEDERALTAICH

In der Benediktinerabtei leben sowohl Mönche im römischen Ritus nach der Tradition der Westkirche als auch Mönche im byzantinischen Ritus nach der Tradition der Ostkirche. Hiermit möchten sie zur Vermittlung der spirituellen Reichtümer beider Überlieferungen beitragen. Lassen Sie die Kraft dieses Ortes auf sich wirken und besinnen Sie sich wieder auf das Wesentliche. Lauschen Sie den meditativen Stundengebeten der Mönche und genießen Sie Zeit in der Natur.

UMGEBUNG & FREIZEIT

Im Donautal können Sie in der Natur und entlang der Auenwälder Rad fahren. Die Region schmückt sich mit Perlen klösterlicher Baukunst und Zeugnissen kirchlicher Geschichte. Besichtigen Sie die Benediktinerabtei Metten, die Asam-Basilika in Altenmarkt und die Rokoko-Kirche in Loh. Die „Dreiflüssestadt“ Passau ist ebenfalls einen Besuch wert. Erleben Sie hier das Zusammentreffen der Flüsse Donau, Inn und Ilz sowie deren drei Wasserfarben blau, grün und schwarz.

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

✔ BOGENSCHIESSEN – DER ABENDLÄNDISCHE WEG

Bogenschießen hat unwillkürliche Wirkungen auf den körperlichen und mentalen Bereich. Buddhistische Zen-Mönche nutzen diese Wirkungen seit alters her auf ihrem Wege der Erkenntnis. Auf der Grundlage der europäischen Mystik weist Ihnen dieser Kurs einen unerwartet vertrauten Zugang zum meditativen Bogenschießen. Dazu wird jener Umgang mit Pfeil und Bogen vermittelt, der im Hohen Mittelalter in Westeuropa gewachsen ist. **Der Termin 29.04.-05.05.23 & 07.05.-13.05.23 sind Intensivkurse.**
Leitung: Clemens Richter
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 12

✔ JETZT – WEGE IN DIE GEGENWÄRTIGKEIT

Mit Hilfe von Eckhart Tolles Buch ›JETZT‹ finden Sie einen individuellen Weg in die Meditation. Bei gemeinsamen Lesungen und Erläuterungen eröffnet sich Ihnen Ihr persönlicher Weg in die Gedankenruhe und hin zu einer grundlegenden Gegenwärtigkeit. Die einfache helle Klarheit, die

tiefe heitere Gelassenheit – sie sind immer da. Sie sind der immer währende Grundton des Lebens. **ca. 20 Std.**
Leitung: Clemens Richter
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 12

✔ STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR) - VERTIEFUNG

Das von Jon Kabat-Zinn entwickelte „Mindfulness-Based-Stress-Reduction Program (MBSR)“ enthält Methoden zur Selbstwahrnehmung wie Meditation, Bodyscan und Yoga sowie Übungen für die Integration von Achtsamkeit in den Alltag. Dies sind wirksame Mittel, um Stress zu bewältigen, negativen Stressfolgen vorzubeugen und Gelassenheit und Lebensfreude mitten im Leben zu bewahren. **ca. 25 Std.**
Leitung: Marlies Sonnentag
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16

✔ ZEN-MEDITATION - INTENSIVKURS

Erlernen Sie bei der Einführung in die traditionelle Meditationspraxis der Zen-Meditation sowie bei einer individuellen Anleitung, wie Sie Ihr Bewusstsein schulen. Zen ist – wenn man den großen Meistern glauben darf – nichts Besonderes. Still sitzen, einfach, diszipliniert und unverkrampft. Über uns selber lachen können, wenn wir erkennen, wie wir uns in Gedanken und Projekten verlieren, anstatt einfach Schritt für Schritt so zu werden, wie wir schon immer sind. **ca. 30 Std. + 15 Std. optionale Meditationszeit**
Leitung: Karl-Ludwig Leiter
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 16

Stand bei Drucklegung 01.09.2022

✔ ACHTSAMKEIT UND GELASSENHEIT IN HERAUSFORDERNDEN ZEITEN

Die Welt ist im Umbruch. Was gestern noch unerschütterlich und sicher erschien, ist heute auf fast allen Ebenen ins Wanken gekommen. Meditation hilft. Wer auch nur einmal wirklich erfahren hat, welche Kraft und welches Potential in der einfachen Übung des achtsamen Daseins liegt, hat ein gutes Werkzeug, mit jeder Situation des Alltagslebens umzugehen. **ca. 30 Std.**
Leitung: Karl-Ludwig Leiter
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 16

✔ 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. **ca. 18 Std.**
Leitung: Vita Ulrike Noll
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 15

✔ YOGA, ATEM, MEDITATION: ACHTSAMKEIT & BESINNUNG IN DER NATUR, INNERER FRIEDEN

Klassische Yogapraktiken bieten wirksame Methoden, um mit Stress umzugehen: Körperwahrnehmung, verschiedene Sitz- und Gehmeditationen, Atemschulung und -lenkung, Konzentrationstechniken, sanftes Einüben der altindischen Asanas, heilsames Tönen, Tiefenentspannung und Yoga Nidra. Hierdurch wird die Regeneration eingeleitet und Selbstheilungskräfte aktiviert.
ca. 18 Std.
Leitung: Angela Selke
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 14

✔ YOGA, ATEM, MEDITATION - INNERES POTENTIAL AKTIVIEREN (COACHING-SEMINAR)

Altindische, heilsame und psychotherapeutisch sanft angeleitete Yogaübungen und Meditationen, Heilatem und Yoga Nidra unterstützen unsere Selbstheilungskräfte und inneren Prozesse. Diese sind nach neusten (neuro-)wissenschaftlichen Erkenntnissen ausgerichtet und gut in den Alltag integrierbar. Übungen in der Natur helfen Ihnen, Ihre eigene Natur zu erkennen. Ihre Schöpferkraft und Freuden werden geweckt.
ca. 24 Std. (Intensivkurs)
Leitung: Angela Selke
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 14

✔ NUR DER STILLE GEIST ERKENNT DAS WIRKLICHE, ATEMINTENSIV

Klassische Yogapraktiken bieten wirksame Methoden, um mit Stress umzugehen: Altindische Übungen, Körperwahrnehmung, Meditationen, intensive Atemschulung, Konzentration, Asanas, Tönen, Tiefenentspannung, Yoga Nidra, Ayurveda-Eigenmassagen unterstützen unsere Selbstheilungskräfte und inneren Prozesse. Diese sind nach neusten (neuro-)wissenschaftlichen Erkenntnissen ausgerichtet und in den Alltag leicht und gut integrierbar. Ein tieferes Erfahren von Körper-Seele-Geist-Prozessen, Erleben unserer wahren Natur, führen zu unserem wahren Selbst und über die Atmung zu innerem Frieden. **ca. 18 Std.**
Leitung: Angela Selke
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 14

✔ QI GONG & TIEFENENTSPANNUNG

Die meditativen Übungen des Qi Gong wirken auf der körperlichen und auch auf der seelischen und geistigen Ebene. Mit der Kraft des Qi (Lebensenergie) und den imaginativen Entspannungs- und Dehnübungen im Liegen und Stehen decken Sie Ressourcen auf, fördern diese und unterstützen die Mobilität des Beckenbereichs. Innere Blockaden und Stagnationen können erkannt und aufgelöst werden. **ca. 18 Std.**
Leitung: Rüdiger Breustedt
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 15

✔ 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 Gongs. **ca. 18 Std.**
Leitung: Brigitte Bernhart
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 14

✔ YOGA & RESILIENZ - WOHLFÜHLEN UND ENTSPANNEN

Der Alltag fordert uns in vielerlei Hinsicht und allzu oft entstehen Dysbalancen im Zusammenspiel von Körper/Seele/Geist. 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. **ca. 18 Std.**
Leitung: Andrea Ortega
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 12

UNSERE LEISTUNGEN

- ✔ kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
- ✔ 2, 5, 6 oder 7 Nächte im Einzelzimmer **(EZ)** mit Dusche/WC im Kloster Niederaltaich
- ✔ Mahlzeiten lt. Programm
- ✔ Kursprogramm wie beschrieben
- ✔ Betreuung durch die Kursleitung

Anreise
Wir empfehlen die Anreise mit der Bahn zum Zielbahnhof Deggendorf. Von dort gelangen Sie mit dem Linienbus oder Taxi zur Abtei (ca. 15 km). Bahnfahrkarte über SKR möglich. Einzelheiten & Preise auf S. 108. Kostenfreie Parkplätze befinden sich am Kloster. Nähere Hinweise erhalten Sie mit den Reiseunterlagen.

TERMINE & PREISE

Termin	Kurs	Preis €
19.12.–26.12.22	Qi Gong & Tiefenentspannung[4]	989
22.12.–29.12.22	Stressbewältigung (MBSR)[4]	989
26.12.–02.01.23	Qi Gong & Tiefenentspannung	989
29.12.–05.01.23	Stressbewältigung (MBSR)	989
29.04.–05.05.23	Bogenschießen[3]	1.199
05.05.–07.05.23	Bogenschießen[1]	549
07.05.–13.05.23	Bogenschießen[3]	1.199
13.05.–20.05.23	Yoga, Atem, Meditation	1.199
20.05.–27.05.23	Gesang & Mediation	1.199
10.06.–17.06.23	Achtsamkeit und Gelassenheit	1.199
24.06.–01.07.23	Zen-Meditation (Intensivkurs)	1.199
22.07.–29.07.23	Qi Gong & Tiefenentspannung	1.199
12.08.–19.08.23	Stressbewältigung (MBSR) - Vertiefungskurs	1.199
13.08.–20.08.23	Qi Gong & Tiefenentspannung	1.199
19.08.–26.08.23	Yoga und Resilienz - Wohlfühlen und Entspannen	1.199
20.08.–27.08.23	Qi Gong & Tiefenentspannung	1.199
02.09.–09.09.23	Yoga, Atem, Meditation	1.199
16.09.–23.09.23	Nur der stille Geist erkennt das Wirkliche, Atemintensiv	1.199
28.10.–04.11.23	Yoga, Atem, Meditation	1.199
13.11.–18.11.23	Jetzt – Wege in die Gegenwärtigkeit[2]	999
18.11.–23.11.23	Jetzt – Wege in die Gegenwärtigkeit[2]	999
19.12.-26.12.23	Qi Gong[4]	1.199
22.12.-29.12.23	Qi Gong & Tiefenentspannung[4]	1.199
29.12.-05.01.24	Yoga, Atem, Meditation	1.299

[1] 3 Tage, [2] 6 Tage, [3] 7 Tage, [4] inkl. Weihnachtsdinner

98% unserer Kunden empfehlen diese Reise weiter.

Reisekürzel: DEANIE

ANF	LEIST	UNTERBR	VON	BIS
H	DEANIE	EZ X	Termin	+2/5/6/7 (Nächte)

Für Reisebüros: CRS-Buchungscodes auf der Programmseite unten rechts. Anleitung S. 113