**6 TAGE** STANDORTREISE

# KLOSTER VINNENBERG

SEMINARURLAUB

**ab 799 €** (inkl. Kurs)

10 Kundenbewertungen: ★★★★½ **4,4**/5

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.

## URLAUBSIDEEN MIT SKR

- ✔ Skizzieren & Malen mit Aquarell
- ✔ Entspannung & Achtsamkeit
- ✔ Meditation, Yoga & Selbstfindung

## DAS BESONDERE VOR ORT

- ✔ Ihre Unterkunft auf dem Klostergelände, umgeben von Wald & Wiesen
- ✔ Klosterurlaub mitten im schönen Münsterland

## WOHNEN IM „KLOSTER VINNENBERG“

Im östlichen Münsterland, nördlich von Warendorf gelegen, empfängt Sie das Kloster Vinnenberg als ein Ort der Besinnung und Stille. Bis heute ist die Wallfahrtskirche zur „Muttergottes vom Himmelreich“ ein beliebter Anziehungspunkt für zahlreiche Pilgerinnen und Pilger. Die 37 Zimmer des Hauses sind schlicht und heimelig eingerichtet und versprühen eine ruhige Atmosphäre. Das Klostergebäude und das Kardinal-von-Galen-Haus sind durchgehend zugänglich. Auch der 30.000 qm große Klostergarten lädt zum Entspannen ein.

**Verpflegung:** Während Ihres Aufenthaltes erwartet Sie eine Verpflegung in Vollpension. Die einfach gehaltenen Mahlzeiten werden in Buffetform angerichtet. Am Nachmittag stehen warme Getränke, wie Kaffee oder Tee, bereit. Spezielle Verpflegungswünsche werden gerne auf Nachfrage berücksichtigt (bitte bei Anmelung 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!

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

### ✔ EINE REISE ZU DEN INNEREN KRAFTQUELLEN

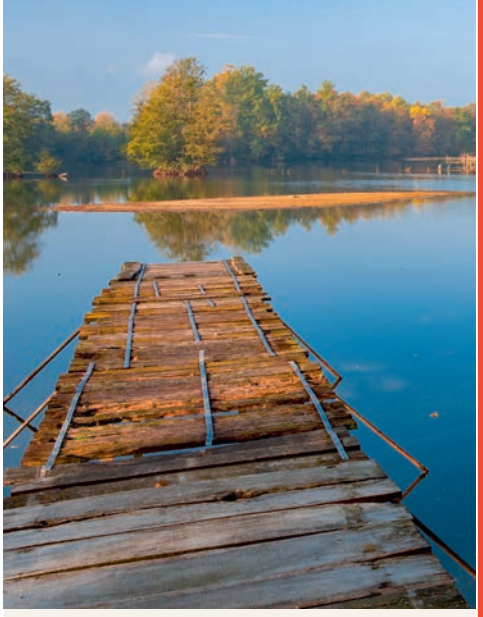
In uns selbst liegt die stärkste Kraft für ein gutes Leben. Kommen Sie mit auf die Reise zu Ihrem gesunden, kraftvollen und gar nicht egoistischen Selbst. Erkunden Sie Ihre Quellen der inneren Kraft und Stärke. Lassen Sie sich einfühlsam begleiten, Ihre Biografie, das, was Ihnen wichtig ist, die verschiedenen Facetten Ihres Selbst und Ihre innere Mitte, neugierig und wertschätzend zu entdecken. **ca. 17 Std.**
**Leitung:** Julitta Rössler
**Teilnehmerzahl:** min. 6, max. 12

### ✔ 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. 4, max. 12



Stand bei Drucklegung 01.09.2022



**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.

### ✔ MIT YOGA UND COACHING ZU MEHR RESILIENZ

Resilienz - plötzlich ist der Begriff in aller Munde. Was aber eigentlich versteht man hierunter? Wie unterstützt uns Resilienz beim Er- und Durchleben einer Krise? Lernen Sie das Resilienzmodell von Monika Gruhl kennen. Die drei Grundhaltungen und vier Verhaltensstrategien, die die persönliche Resilienz stärken, werden in Impulsreferaten vorgestellt und in Übungsreihen und Meditationen aus dem Kundalini Yoga erlebbar gemacht. Coaching-Impulse und Fragen zur Selbstreflexion führen zu einem neuen Bewusstsein. **ca. 14 Std.**
**Leitung:** Dagmar Völpel
**Teilnehmerzahl:** min. 4, max. 14

### ✔ KRAFT SCHÖPFEN DURCH ACHTSAMKEIT

Erleben Sie stressige Zeiten, herausfordernde Situationen oder Menschen in Ihrem Alltag? Achtsamkeit kann ein Weg sein, damit umzugehen. Wir praktizieren Entspannungs-, Meditations- und Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen oder Gehen, die Ihren Geist zur Ruhe kommen lassen. Hinzu kommt eine Einheit sanfter Hatha Yoga-Übungen sowie Hintergrundwissen und Impulse zur besseren Stressbewältigung. Das Ziel des Seminars ist, Ihnen eine achtsame Haltung nahezubringen und Ihnen unterschiedliche Übungen an die Hand zu geben. **ca. 16 Std.**
**Leitung:** Claudia Andrea Uhl
**Teilnehmerzahl:** min. 4, max. 14

### ✔ EINFACH MEDITIEREN - DAS ERWACHTE HERZ

Im geschäftigen Getriebe und in der Hektik unserer schnelllebigen Zeit kommt unser mitfühlendes Wesen und unsere Berührbarkeit schnell „unter die Räder“. Beim Versuch, unsere Sanftheit und die Verletzlichkeit in Sicherheit zu bringen, stellen wir vielleicht am Ende fest, dass wir uns selber eingesperrt haben. Wir finden uns gefangen in den Festungen der Unnahbarkeit oder wir sind aus Selbstschutz zum Workoholic geworden. Vielleicht ist uns über die Jahre die geschmeidige Leichtigkeit abhanden gekommen und wir bemerken das erst, wenn wir versuchen, in unserer eisernen Rüstung wieder Tango zu tanzen. Meditation - die einfache Übung ganz sich selbst zu sein - ist der Schlüssel zu unserem Herzen. Das eigentliche Wesen aller Menschen ist warmherzig, sanft und voller Mut und Lebensfreude. Dieses lebendige Herz kann entdeckt und aufgeweckt werden. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für sog. Fortgeschrittene geeignet.
**ca. 20 Std.**
**Leitung:** Karl-Ludwig Leiter
**Teilnehmerzahl:** min. 4, max. 14

### ✔ VON DER SKIZZE ZUM AQUARELL

Die Lust am Zeichnen und Ausprobieren steht im Mittelpunkt des Kurses. Von der schnellen Skizze, über genauere Studien, bis hin zur Umsetzung in farbenfrohe Aquarelle, inspirieren uns vor dem Motiv und erproben Techniken, die spielerisch den Umgang mit Linie und Farbfläche anregen. Übungen zu Themen wie Perspektive oder Ausdruck werden praktisch umgesetzt und das malerische Sehen geschult. Experimentieren Sie mit Bleistiften, Feinlinern, Buntstiften und Aquarellfarben auf Papier und entdecken Sie Ihre ganz persönliche Ausdrucksweise. Der Kurs ist für alle geeignet, mit und ohne Vorkenntnisse. **ca. 15 Std.**
**Leitung:** Martina Wempe
**Teilnehmerzahl:** min. 4, max. 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
**Teilnehmerzahl:** min. 4, max. 10

## UNSERE LEISTUNGEN

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

**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. Einzelheiten & Preise auf S. 108. Kostenfreie Parkplätze finden Sie am Kloster. Nähere Hinweise erhalten Sie mit den Reiseunterlagen.

## TERMINE & PREISE

| Termin | Kurs | Preis € |
|---|---|---|
| 04.12.–09.12.22 | Mit Yoga & Coaching zu mehr Resilienz | 799 |
| 30.04.–05.05.23 | Mit Yoga & Coaching zu mehr Resilienz | 969 |
| 28.05.–02.06.23 | Der Erfahrbare Atem® | 969 |
| 04.06.–09.06.23 | Fläche trifft Linie | 969 |
| 25.06.–30.06.23 | Von der Skizze zum Aquarell | 969 |
| 16.07.–21.07.23 | Kraft schöpfen durch Achtsamkeit | 969 |
| 20.08.–25.08.23 | Innere Kraftquellen | 969 |
| 03.12.–08.12.23 | Einfach meditieren – Das erwachte Herz | 1.049 |

**100%**
unserer Kunden empfehlen diese Reise weiter.

**Reisekürzel:** DEAVIN

| ANF | LEIST | UNTERBR | VON | BIS |
|---|---|---|---|---|
| H | DEAVIN | EZ X | Termin | +5 (Nächte) |