GARANTIERTE DURCHFÜHRUNG

AB 4 GÄSTEN

KEIN ZUSCHLAG im Einzelzimmer

6 TAGE STANDORTREISE

KLOSTER VOLKENRODA

ACHTSAMKEIT & MEDITATION

ab 849 € (inkl. Kurs)

18 Kundenbewertungen: ★★★★☆ **4,0**/5

Der Norden Thüringens besticht durch geschichtsträchtige Orte mit barocken Kirchen und reizenden Fachwerkhäusern am Fuße des Harzes. Die Gemeinde Volkenroda mit ihrer schönen Natur, dem Wald und den herrlichen Aussichtspunkten liegt nur eine knappe halbe Stunde von der urigen Kreisstadt Mühlhausen in Thüringen entfernt. Sie ist eingebettet in eine jahrhundertealte Kulturlandschaft zwischen den Höhen des Nationalparks Hainich und der Erlebnisregion Eichsfeld.

URLAUBSIDEEN MIT SKR

- ✔ Wohlbefinden & persönliche Entwicklung durch Atemtherapie & Meditation
- ✔ Auszeit in der Stille mit Feldenkrais & Atemübungen
- ✔ zur Ruhe kommen bei Yoga, Meditation und Atemübungen

DAS BESONDERE VOR ORT

- ✔ den Alltag der Jesus-Bruderschaft miterleben
- ✔ einen Teil des Pilgerwegs Loccum–Volkenroda auf eigene Faust entdecken
- ✔ Volkenroda als Ausgangspunkt für Ausflüge, z.B. in die schöne Stadt Mühlhausen in Thüringen

WOHNEN IM KLOSTER

Sie wohnen in den einfach gehaltenen Räumen des Klosters, die Ihnen die Möglichkeit geben, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und im Klosterleben anzukommen. Die Einzel- oder Zweibettzimmer sind mit Dusche/WC ausgestattet. In der Klosteranlage finden Sie außerdem ein kleines Café, eine Weinstube, eine Bibliothek, den Klosterkeller, einen Schulbauernhof und einen Klosterladen mit regionalen Produkten.

Verpflegung: Im Preis ist Vollpension enthalten. Das Küchenteam legt Wert auf frisch zubereitete Klosterküche und die einfachen Speisen werden in Buffetform angeboten. Zu jeder Hauptspeise wird eine vegetarische Alternative serviert.

DAS KLOSTER VOLKENRODA

wurde im Jahr 1131 von Zisterziensern aus Altenkamp als erste Zisterzienserabtei Thüringens gegründet. Das entstandene Kloster Volkenroda wurde im Jahr 1150 durch den Erzbischof von Mainz geweiht, stand jedoch in den 1960er Jahren kurz vor dem Zerfall. Nach der Wiedervereinigung Deutschlands konnte das Kloster aber wieder aufgebaut werden und dient heute sowohl als Unterkunft für die Jesus-Bruderschaft als auch für zahlreiche Pilger und Gäste des Klosters.

UMGEBUNG & FREIZEIT

Nur wenige Kilometer vom geografischen Mittelpunkt Deutschlands entfernt, können Sie in Volkenroda die Ruhe und Abgeschiedenheit des kleinen Ortes genießen: Verweilen Sie in einem der kleinen Cafés, besuchen Sie die tausendjährige Eiche oder erkunden Sie den idyllischen Schulbauernhof des Klosters. Alternativ können Sie auch die umliegenden Gemeinden entdecken. Die

Thomas-Müntzer-Stadt Mühlhausen liegt nur 12 Kilometer entfernt. In der Kur- und Rosenstadt Bad Langensalza können Sie in den Gärten und Parks verweilen oder die Friederiken-Therme mit ihrem heilenden Thermalsolewasser besuchen. Lernen Sie das Franziskanerkloster Hülfelsberg und die berühmte Wartburgstadt Eisenach kennen oder besuchen Sie die Landeshauptstadt Erfurt mit ihrem Dom, dem Augustinerkloster und der Krämerbrücke. Auch im Nationalpark Hainich, gibt es mit den zahlreichen Wanderwegen und dem Baumwipfelpfad viel zu entdecken.

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

✔ AUSZEIT IN DER STILLE

Pausen sind das Wichtigste in dieser schnelllebigen Zeit, in einer Welt, die im Wandel begriffen ist und uns vor neue Herausforderungen stellt. Entdecken Sie Ihre inneren Atemräume und finden Sie zu Ihrem eigenen Rhythmus. Feldenkrais-Lektionen lassen Sie Wege entdecken, sich besser zu koordinieren und beweglicher und flexibler zu werden. Verbunden mit dem Atem erfahren Sie eine Stärkung Ihrer Lebenskraft und eine natürliche Aufrichtung von innen heraus. Sie gewinnen an Achtsamkeit für sich selbst und finden zu mehr Klarheit und Wohlbefinden. **ca. 12 Std.**
Leitung: Katrin Springherr
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 10

Stand bei Drucklegung 01.09.2022

WIR STELLEN VOR
Der Christus-Pavillion

Nach den Plänen des Architekten Meinhard von Gerkan zunächst für die EXPO 2000 in Hannover gebaut, begann unmittelbar nach Abschluss der Weltausstellung die Umsetzung nach Volkenroda. Als bleibende Erinnerung an die Weltausstellung dient der Christus-Pavillon als Ort der Stille und Einkehr und bringt durch sein besonderes Lichtspiel die Seele des Menschen zur Ruhe.

✓ EINFACH MEDITIEREN – RUHE UND KLARHEIT IN BEWEGTEN ZEITEN

In Zeiten von Veränderung und Umbruch ist ein ruhiger, gelassener Geist und ein klares und aufrechtes Herz besonders wichtig. Auch wenn wir turbulente Zeiten und die mit ihr einhergehende Unruhe und Vergänglichkeit normalerweise gar nicht mögen, sind es doch genau diese Phasen im Leben, in denen heilsame Wandlungsprozesse möglich sind. Wenn wir offen und bewusst ganz bei uns selber bleiben können, werden wir uns selbst und unser Leben voll und ganz genau so annehmen können, wie es ist. Die traditionelle Meditation ist seit vielen tausend Jahren eine bewährte Methode, wie wir mit unserem Leben und den oft herausfordernden Veränderungen einer immer komplizierter werdenden Zeit in Einklang leben können. Durch Meditation, also durch die einfache Übung des Nicht-Tuns - entwickelt sich Klarheit, Mitgefühl und heitere Gelassenheit. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für sogenannte Fortgeschrittene geeignet**. ca. 20 Std.**
Leitung: Karl-Ludwig Leiter
Teilnehmerzahl: min. 5 max. 12

✓ YOGA, ATEM, MEDITATION: ACHTSAMKEIT IM ALLTAG & IM JETZT - IM FESTEN VERTRAUEN

In diesem Kurs bieten klassische Yogapraktiken wirksame Methoden, um mit Stress umzugehen: Körperwahrnehmung, Atemschulung und -lenkung, verschiedene Sitz- und Gehmeditationen, Konzentrationstechniken, das sanfte Einüben der altindischen stärkenden Asanas, heilsames Tönen, Tiefenentspannung, Yoga Nidra. Hierdurch werden die Regeneration eingeleitet und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Bei diesem Kurs erfahren Sie tiefe Regenerationen sowie die Harmonisierung von Körper-Seele-Geist und Bewusstsein. Ihre Schöpferkraft und Freuden werden geweckt. **ca. 14 Std.**
Leitung: Angela Selke
Teilnehmerzahl: min. 4, 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. 5, max. 12

UNSERE LEISTUNGEN

- ✓ kleine Gruppe lt. Kursausschreibung
- ✓ garantierte Durchführung ab 4 Gästen
- ✓ 5 Nächte im Einzelzimmer **(EZ)** mit Dusche/WC im Klostergästehaus
- ✓ Doppel- und Mehrbettzimmer zur Alleinbenutzung (DA): Zuschlag siehe Tabelle
- ✓ Mahlzeiten lt. Programm
- ✓ Kursprogramm wie beschrieben
- ✓ Betreuung durch die Kursleitung

Anreise
Wir empfehlen die Anreise per PKW oder per Bahn zum Zielbahnhof Mühlhausen. Von dort mit dem Linienbus oder Taxi zum Kloster. Bahnfahrkarte über SKR möglich. Einzelheiten & Preise auf S. 108. Vor Ort befinden sich kostenlose Parkmöglichkeiten. Nähere Hinweise erhalten Sie mit den Reiseunterlagen.

TERMINE & PREISE

Termin	Kurs	Preis €	DA €
27.11.–02.12.22	Auszeit in der Stille	849	
04.12.–09.12.22	Achtsamkeit, Entspannung, Selbstfürsorge	999	
07.05.–12.05.23	Der Erfahrbare Atem®	999	+35
20.08.–25.08.23	Auszeit in der Stille	1.049	+35
27.08.–01.09.23	Der Erfahrbare Atem®	999	+35
26.11.–01.12.23	Auszeit in der Stille	999	+35

74%
unserer Kunden empfehlen diese Reise weiter.

Reisekürzel: DEAVOL

ANF	LEIST	UNTERBR	VON	BIS
H	DEAVOL	EZ/DA X	Termin	+5 (Nächte)