5-7 TAGE STANDORTREISE

KLOSTER IM MÜNSTERTAL

KREATIV & GESUND

ab 769 € (inkl. Kurs)

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

Das Münstertal im Schwarzwald besticht durch weite und verzweigte Täler, traditionelle Bauernhöfe, urige Wälder und saftige Wiesen. Es ist eine Oase für Naturliebhaber! Die Ruhe des Klosters mit Kapellen und Meditationsräumen bieten eine besinnliche Atmosphäre. Gewinnen Sie Abstand vom hektischen Alltag, kommen Sie zur Ruhe und schöpfen Sie Kraft bei unserem vielseitigen und nachhaltigen Kursprogramm.

URLAUBSIDEEN MIT SKR

- ✔ Achtsamkeit & Tai Chi Chuan
- ✔ Singen, Tanz & Theater
- ✔ verschiedene Meditationsangebote

DAS BESONDERE VOR ORT

- ✔ den Alltag der Schwestern miterleben
- ✔ Ihre Unterkunft auf dem Klostergelände, umgeben von Wald & Wiesen
- ✔ Klosterurlaub am Fuße des Belchen, dem schönsten Aussichtspunkt im Schwarzwald

WOHNEN IM KLOSTER-GÄSTEHAUS

Sie wohnen im Gästehaus St. Josef, einer umgebauten ehemaligen Zehntscheuer aus dem 18. Jahrhundert, in freundlichen Einzel- oder Doppelzimmern mit Dusche/WC und Telefon. Genießen Sie den modernen Komfort innerhalb des historischen Ambientes. Sitzecken laden zum Verweilen ein und verschiedene Gemeinschaftsräume bieten eine gemütliche Atmosphäre für ein abendliches Beisammensein.

Verpflegung: Im Reisepreis enthalten ist Vollpension mit Produkten aus eigener landwirtschaftlicher Erzeugung und je nach Saison mit frischen Zutaten aus dem Klostergarten. Wünsche nach vegetarischer und diätetischer Kost werden gerne berücksichtigt (bitte bei Buchung angeben).

KLOSTER ST. TRUDPERT

Inmitten des Münstertals blickt das Kloster auf eine lange Tradition zurück. Bereits im 7. Jahrhundert befand sich hier eine Einsiedelei des Heiligen Trudpert. Um das Jahr 800 gründeten Benediktiner die Abtei St. Trudpert und führten diese fast 1.000 Jahre bis zur Säkularisation Anfang des 19. Jahrhunderts. 1919 wurde das Kloster von den Schwestern vom Heiligen Josef übernommen, die es bis heute führen. Sie lassen Sie gerne an ihrem Klosterleben teilhaben, stehen Ihnen nach vorheriger Absprache für ein persönliches Gespräch zur Verfügung und bieten für Ihre Gruppe während des Kurses eine Klosterführung an. Natürlich sind Sie herzlich eingeladen, den Gottesdienst in der Klosterkirche mitzufeiern. Das Kloster verfügt über einen wunderschönen, gepflegten Garten mit Blumen, Kräutern, Gemüse- und Obstsorten. Genießen Sie die Zeit in der Natur und den Fernblick in den Schwarzwald.

UMGEBUNG & FREIZEIT

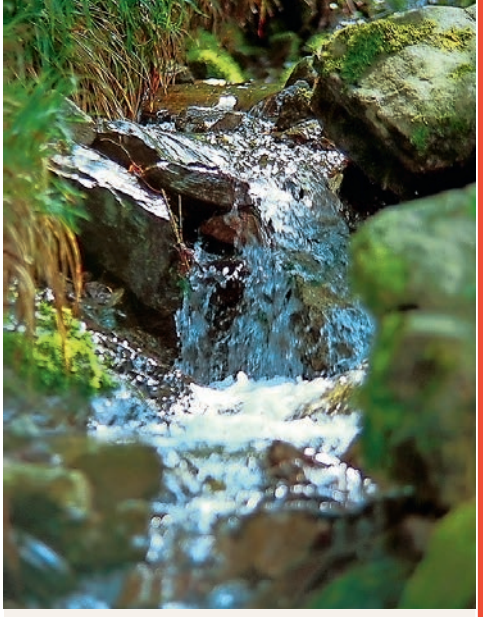
Schöne Wanderwege im Tal und auf den Höhen ringsum, Nordic Walking-Strecken und Radwege bieten viele Möglichkeiten, die Landschaft zu erkunden. Der Belchen, Wahrzeichen des Münstertals und vierthöchster Berg des Schwarzwaldes (1.414 m), das bekannte Bienenkundemuseum und das Schwarzwaldhaus sind interessante Sehenswürdigkeiten in dieser Region, ebenso wie die Städte Freiburg, Basel und Colmar. Die Thermalbäder in Badenweiler und Bad Krozingen sind mit dem Auto gut erreichbar und bieten erholsame Stunden. Im Ort, etwa 10 Minuten entfernt, finden sich nette Lokale, die zu regionalen Spezialitäten mit Wein und Käse einladen

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

✔ THEATER, TANZ & LEBENSFREUDE

In lockerer Atmosphäre, mit viel Spaß und Freude, wird mithilfe von Körper- und Wahrnehmungsübungen ein Einstieg in improvisierte Ausdrucksformen geschaffen. In diesen Tagen erlernen Sie Techniken aus der Improvisation, aus Tanz und Theater. Durch den kreativen und interaktiven Austausch aus dem Stehgreif heraus entstehen einfache Schrittfolgen sowie spannende kleine Szenen. **ca. 14 Std.**
Leitung: Ulrike Baartz
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 12

Stand bei Drucklegung 01.09.2022



WIR STELLEN VOR
Das Kloster St. Trudpert im Münstertal

Vor Ort haben Sie die Gelegenheit, von den dort lebenden Schwestern des Heiligen Josef die Geschichte des Klosters, die bis in das 7. Jahrhundert zurückreicht, kennenzulernen. Die Türen stehen allen Menschen jederzeit offen, die Stille und Erholung brauchen. Erhaschen Sie einen Einblick in das Leben der selbstversorgenden Nonnen sowie in deren vielseitigen Alltag.

✓ GESANG & MEDITATION

Lernen Sie die Stimme, die direkt an unseren Atem gebunden ist, als „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. Mit ausgewählten Stimm- und Atemtechniken und bewegender Lieder aus verschiedenen Traditionen zur Gitarrenbegleitung erleben Sie Fülle und Reichtum. **ca. 15 Std.**
Leitung: Vita Ulrike Noll
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 15

✓ TAI CHI CHUAN - EINE ENTSPANNUNGSMETHODE

Die Übungen des Tai Chi Chuan werden in ruhigen, entspannten und fließenden Bewegungen im Zeitlupentempo ausgeführt. Die Bewegungsabläufe und die Bewegungsweise sind genau vorgegeben. Sie fördern die Beweglichkeit, die Geschicklichkeit und das Gleichgewicht. Beim schrittweisen Erlernen, lassen sich die Körperhaltung verbessern, das Körperbewusstsein schulen, die Atmung kommt in natürlichen Fluss. Die Lebenskraft wird aktiviert, Wohlbefinden und Gelassenheit stellt sich ein. **ca. 15 Std.**
Leitung: Claudia Fleischmann
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 10

✓ STILL WERDEN - EINE EINFÜHRUNG IN DIE MEDITATION

Mit einfachen Körper-, Entspannungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen möchte der Kurs in die „Kunst des still werdens" einführen. Still werden, sich selbst begegnen, wiederfinden und regenerieren. Lernen sich vom üblichen Druck und Eingespanntsein abzukoppeln und innerlich loszulassen. Liebevolle Hinwendung - geduldiges Zeit verbringen mit sich selbst - achtsames hinschauen auf das, was sich jeweils zeigt. Körper und Geist können sich erholen. **ca. 15 Std.**
Leitung: Helga Konietzko
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 14

✓ ACHTSAMKEIT IM ALLTAG & IM JETZT, SELBSTFÜRSORGE

Yogapraktiken bieten wirksame Methoden, um mit Stress umzugehen: Altindische, psychotherapeutisch angeleitete Übungen, Körperwahrnehmung, Meditationen, Atemschulung, Konzentrationstechniken, Asanas, Tiefenentspannung, Ayurveda-Eigenmassagen unterstützen unsere Selbstheilungskräfte und inneren Prozesse. Diese Übungen sind nach neuesten (neuro-)wissenschaftlichen Erkenntnissen ausgerichtet und in den Alltag leicht und gut integrierbar. Ein tiefes Erfahren von Körper-Seele-Geist-Prozessen, Erleben unserer „wahren Natur" und Bewusstsein, führen zu innerem Frieden. **ca. 14 Std.**
Leitung: Angela Selke
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 14

✓ ZEN-MEDITATION

Setzen Sie sich mit dem Thema der Zen-Meditation auseinander und erlernen Sie bei der Einführung in die traditionelle Meditationspraxis 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: einfach und klar – nichts Besonderes. Vorträge zu Anwendungen des Zen in einer modernen, westlichen Welt ergänzen den Kurs. **ca. 20 Std.**
optionale Meditationszeit
Leitung: Karl-Ludwig Leiter
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 16

UNSERE LEISTUNGEN

- ✓ kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
- ✓ 4 oder 6 Nächte im Einzelzimmer **(EZ)** mit Dusche/WC im Kloster-Gästehaus
- ✓ Kurtaxe pro Person/Tag: 2 € (vor Ort zahlbar)
- ✓ Mahlzeiten lt. Programm
- ✓ Kursprogramm wie beschrieben
- ✓ Betreuung durch die Kursleitung

Anreise
Wir empfehlen die Anreise mit der Bahn zum Zielbahnhof Münstertal. Bahnfahrkarte bis Bad Krozingen über SKR möglich. Dann Bahn bis Münstertal. Von dort mit dem Linienbus oder 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 €
30.05.–03.06.23	Gesang & Meditation	769
26.06.–30.06.23	Achtsamkeit im Alltag	869
03.07.–07.07.23	Gesang & Meditation	769
10.07.–14.07.23	Zen-Meditation	869
24.07.–28.07.23	Theater, Tanz & Lebensfreude	769
07.08.–11.08.23	Still werden	869
14.08.–20.08.23	Tai Chi Chuan[1]	1.069
11.09.–15.09.23	Achtsamkeit im Alltag	869
25.09.–29.09.23	Gesang & Meditation	769
09.10.–13.10.23	Theater, Tanz & Lebensfreude	769
30.10.–03.11.23	Gesang & Meditation	769

[1] 7 Tage

97%
unserer Kunden empfehlen diese Reise weiter.

Reisekürzel: DEAMUN

ANF	LEIST	UNTERBR	VON	BIS
H	DEAMUN	EZ X	Termin	+4/6 (Nächte)