

STILLETAGE IM KLOSTER

"Freundschaft schließen mit mir selbst"
vom 06.-09. März 2025
mit Heike Alsleben im Haus Klara
vor den Toren Würzburgs



Gehören Sie auch zu den Menschen, die sich immer wieder dabei ertappen, dass Sie an sich selbst höhere Ansprüche haben und strenger mit sich sind als mit anderen? Damit sind Sie nicht allein. Ein freundlicher Umgang mit sich selbst ist für viele Menschen eine größere Herausforderung, als anderen Freundlichkeit entgegenzubringen. Daraus kann sich viel Stress und innerer Unfrieden entwickeln.

In den Stilletagen erwarten Sie Impulse, die Sie dabei unterstützen, mit sich selbst Freundschaft zu schließen und inneren Frieden zu stärken. Dieses ist eine Voraussetzung, um auch zum Frieden im Außen beitragen zu können. Achtsamkeitsmeditation, Texte aus westlichen und östlichen Weisheitstraditionen und das gemeinsame Schweigen unterstützen Sie dabei. In den Pausen haben Sie Raum für Selbstfürsorge und Spaziergänge im Klostergarten, am Main oder im nahegelegenen Wald. Begleitet werden Sie von einer erfahrenen Kursleiterin, verbunden mit der Möglichkeit, ein Einzelgespräch zu führen.

Kursleitung und Veranstalterin

Heike Alsleben, Senior-Achtsamkeitslehrerin (MBSR*), MBCT*¹) und MBCL*²), Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Dozentin, Supervisorin und Buchautorin. Langjährige Meditationspraxis: Metta, Vipassana und Kontemplation. Verbundenheit mit dem Haus Klara durch die langjährige Teilnahme an Besinnungstagen mit Pierre Stutz.

*¹) Abkürzungen: MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction, MBCT = Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCL = Mindfulness-Based Compassionate Living

Kursort

Kursort ist das Haus Klara, Kloster Oberzell in Zell am Main. Vom Bahnhof Würzburg aus ist das Haus Klara mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Buslinie 522, Haltestelle: Zell, Wasserwerk) innerhalb einer Fahrtzeit von einer Viertelstunde zu erreichen.

Kursbeginn und -ende

Der Kurs beginnt am Donnerstag, 06.03.25 um 18:00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Sonntag, 09.03.25 um 12:00 Uhr mit dem Mittagessen.

Zielgruppe

Teilnehmen können alle, die im Rahmen dieser Stilletage die Praxis der Achtsamkeit kennenlernen und vertiefen möchten und sich Zeit für Stille und Selbstfürsorge wünschen.

Weitere Informationen & Vertragliche Bedingungen

Gebühren und Preise

Die Kursgebühr beträgt von 330 Euro. Diese wird unmittelbar nach der Bestätigung der Anmeldung fällig. Bis zum 01.11.2024 gibt es einen Frühbucherpreis von 290 Euro. Erst nach dem Eingang des vollständig überwiesenen Betrags ist der Kursplatz verbindlich für Sie gebucht.

Zusätzliche Kosten für Übernachtung und Verpflegung (Stand: Juli 2024): 333 € pro Person im Einzelzimmer und 316 € pro Person im Doppelzimmer. Für Wünsche bezogen auf Sonderkost bei Nahrungsmittelnunverträglichkeiten stellt das Haus Klara pro Übernachtung zusätzlich 6 € in Rechnung. Getränke außerhalb der Mahlzeiten sind nicht in den Verpflegungskosten enthalten und separat zu bezahlen. Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung werden den Teilnehmenden vor Kursbeginn separat vom Haus Klara in Rechnung gestellt und sind spätestens bei Anreise zu begleichen.

Stornobedingungen

Bezogen auf die Kursgebühr und die Kosten für Übernachtung und Verpflegung gelten folgende Stornobedingungen:

weniger als 3 Monate vor Kursbeginn:	10 % der Gesamtkosten
weniger als 2 Monate vor Kursbeginn:	30 % der Gesamtkosten
weniger als 1 Monat vor Kursbeginn:	50 % der Gesamtkosten
weniger als 1 Woche vor Kursbeginn:	60 % der Gesamtkosten
weniger als 4 Tage vor Kursbeginn:	100 % der Gesamtkosten

Bei einer Absage von mehr als 3 Monaten vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 30,00 € berechnet. Ich empfehle allen Teilnehmenden den Abschluss einer Seminar-Rücktrittsversicherung, die im Krankheitsfall die Stornokosten für den Kurs sowie die Unterkunft und Verpflegung umfasst. Eine entsprechende Versicherung wird beispielsweise von der ERGO Reiseversicherung angeboten.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt direkt bei der Veranstalterin. Schreiben Sie mir eine E-Mail, dann schicke Ihnen umgehend das Anmeldeformular zu, mit weiteren Informationen und den vertraglichen Bedingungen. Die Plätze sind auf 14 Teilnehmer*innen begrenzt.

Ich freue mich, Sie im Haus Klara zu begrüßen!

Heike Alsleben

Kontakt



mail@heike-alsleben.de



www.heike-alsleben.de Instagram: [kraft.des.innehaltens](https://www.instagram.com/kraft.des.innehaltens)

Leiten Sie diese Kursausschreibung gerne auch an andere Interessierte weiter! Und melden Sie sich für meinen Newsletter an, wenn Sie über zukünftig über meine Termine für Stilletage im Kloster oder andere Veranstaltungen von mir informiert werden möchten.

Auf meinem Instagram-Account finden Sie Impulse zu Stille, Achtsamkeit und zum Innehalten.