



KLOSTER SPRINGIERSBACH ENTSPANNEN IN IDYLLISCHER LAGE

FREUEN SIE SICH AUF

- unser Kloster oberhalb des Moseltals
- einen Ort der Ruhe inmitten beschaulicher Landschaft
- Kurse, mit denen Sie entspannen oder anregende Impulse für den Alltag erhalten
- herrliche Wander- & Ausflugsmöglichkeiten entlang der Mosel & in der Eifel

DAS KLOSTER SPRINGIERSBACH liegt idyllisch umgeben von Wiesen und Wäldern 5 km oberhalb der Mosel im Kondelwald. Das Kloster wurde um das Jahr 1100 von einer adeligen Witwe aus der Eifel gestiftet. Bis zur Säkularisation 1802 war es eine Abtei der Augustiner-Chorherren. 1922 wurde Springiersbach vom Karmelitenorden übernommen. Das Kloster verfügt über eine Barockkirche mit herrlichen Deckengemälden und einem geschnitzten Chorgestühl sowie über einen im romanischen Stil erbauten Kapitelsaal. Zur Zeit leben und arbeiten in Springiersbach sechs Karmelitenbrüder. Sie sind vor allem in der Seelsorge in den umliegenden Pfarreien tätig und stehen Ihnen nach Absprache für Einzelgespräche gerne zur Verfügung. In der Hauskapelle und in der Barockkirche kann man an den Andachten und Gottesdiensten der Brüder teilnehmen. Auf Wunsch werden Klosterführungen angeboten.

WOHNEN IM KLOSTER Sie wohnen in klostertypischen Einzel- oder Doppelzimmern mit Dusche/WC. Ein barrierefreies Zimmer ist auf Anfrage buchbar. Im gleichen Flügel befinden sich ein Lesezimmer, ein Meditationsraum sowie ein Fernsehraum. Im Haus gibt es einen Aufzug. **Verpflegung:** Zum Frühstück und Abendessen erwartet Sie ein Buffet, je nach Saison mit frischen Zutaten aus dem Klostersgarten. Das Mittagessen wird in Form eines kleinen Buffets, bestehend aus Suppe, Hauptgericht und Nachspeise aus der rustikal-ländlichen Klosterküche angeboten. Nach Absprache können Sie auch gern fleischlos essen. Tee, kalte Getränke und Obst stehen ganztägig im Speisesaal zur Selbstbedienung bereit (z.T. gegen Gebühr).

AUSFLUGSMÖGLICHKEITEN Der Ortskern der kleinen Gemeinde Bengel mit 980 Einwohnern befindet sich ca. 1,5 km Fußweg vom Kloster entfernt. Dort befinden sich die nächste Bahnhaltestelle, eine Tankstelle mit Kiosk und eine Bäckerei. Die Wiesen und Wälder, die das Kloster umgeben, laden zu Spaziergängen und Wanderungen ein. Bad Bertrich mit der einzigen Glaubersalz-Therme Deutschlands sowie die Mosel sind per Pkw erreichbar. In den Moselorten Reil und Kröv können Sie sich Fahrräder ausleihen und den Moselradweg entdecken. Weinliebhaber finden entlang der Mosel unzählige Weingüter mit Straußwirtschaften, in denen Moselweine verkostet werden können. Ein kleines Weinmuseum können Sie in der Reiler Dorfstraße besuchen. Erkunden Sie die Umgebung bei Ausflügen in die romantischen Orte entlang der Mosel, wie zum Beispiel Zell, Traben-Trarbach und Cochem, an den Mittelrhein (UNESCO Welterbe), in die Römerstadt Trier oder sogar ins Großherzogtum Luxemburg.

✓ GEFÜHRTE WANDERUNGEN

Mit einer örtlichen Wanderführerin oder Ihrer Kursleitung werden Sie zu allen Terminen (außer Ostern) an 3 Nachmittagen auf leichten Wanderungen die Region entdecken (mit Ihrem gebuchten Kurs kombinierbar und im Preis enthalten). Falls dazu Transporte erforderlich sind, können Sie sich mit Mitreisenden zusammentun oder begleichen die Kosten direkt bei der Wanderführerin.

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

✓ QI GONG & WANDERN

Im Wechsel von Ruhe und Bewegung lenken Qi Gong-Übungen das Bewusstsein in den Körper und verbessern dadurch die Fähigkeit, in eine tief entspannte Aufmerksamkeit zu finden. Das achtsame Umgehen mit sich selbst während des Übens führt in eine ruhige Sammlung von Körper

und Geist. Sie erlernen „Die acht Brokate“, uralte überlieferte Übungen, die Körper und Geist gleichermaßen positiv beeinflussen. Sie schulen die Haltung, Atmung und Konzentration und erzielen ein allgemeines Wohlfühlgefühl. 3 schöne Nachmittagswanderungen inkl. (siehe links). **12 Std.**
Leitung: Uta Dück

✓ WELLNESS RUND UM DIE STIMME

Unsere Stimme! Ein Phänomen unendlichen Facetten-Reichtums. Genießen Sie Klangbäder und -massagen, erforschen Sie Resonanzräume in Ihrem Körper, die Sie nie für möglich gehalten hätten. Eine genaue Atemtyp-Bestimmung hilft bei Kurzatmigkeit und ständigem Erschöpftsein. Abgerundet wird dieses Wellness-Angebot über sanfte Stimm-Meditationen, „Circle Songs“ und spirituellen Liedern aus 10 verschiedenen Kulturen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **ca. 18 Std.**
Leitung: Vita Ulrike Noll

✓ STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR)

„Achtsamkeit“ ist ein wirksames Mittel, Ruhe und Lebensfreude auch in alltäglichen Stresssituationen zu bewahren. Das Spüren des Körpers, das bewusste Wahrnehmen von Gedanken und Gefühlen, das Zulassen der Atmung bewirken ein schnelleres Abklingen der Stressreaktionen. Das Training der Achtsamkeit hilft, stressbedingten Krankheiten vorzubeugen, sie zu lindern und zu innerem Gleichgewicht zu kommen. Zu den Übungen gehören die Wahrnehmung des Körpers und die Beobachtung der Gedanken mit Bodyscan und Achtsamkeitsmeditation. Sanfte Yogaübungen ergänzen die Praxis. Informationen zu Stressmanagement und Ernährung sowie Körperhaltung und Psyche geben Anregungen für einen stressärmeren Alltag. **ca. 25 Std.**
Leitung: Marlies Sonntag



✔ **SPIRITUALITÄT – ZEITGEMÄSSE THEOLOGIE: VOM BAUM DER ERKENNTNIS**

Spiritualität und Theologie erfahren unter dem Einfluss moderner Wissenschaften neue „Zeichen der Zeit“. Althergebrachte Bilder der Welt werden umgestaltet. Kulturvergleichende Studien erhellen Bild- und Parabelsprache der Bibel. Im Diskurs der Naturwissenschaften findet ein Paradigmenwechsel statt: Der Geist wird als der eigentliche Prozess des Lebens gesehen, eine radikal neue Vorstellung der Wissenschaft und zugleich eine der archaischen Intuitionen der Menschheit. Erkenntnis- und Lebensprozess werden in eins gesetzt. Der Baum des Lebens ist zugleich der Baum der Erkenntnis. Das Intensivseminar versteht sich als Forum für Fragestellungen der TeilnehmerInnen und bietet in o.a. Rahmen folgende Themenbereiche (Vortrag mit Dialog) an:

- Die Frage nach der Entstehung des Lebens
- GEIST, Geist, Bewusstsein und Evolution
- Glaube als existentieller Dialog
- Stufen der Innerlichkeit: Spiritualität und Mystik (mit ausgewählten Texten) **Intensivkurs**

Leitung: Dr. Hortense Anwari-Reintjens

✔ **DER MUSIK DES LEBENS FOLGEN**

Das Herz ist Mittelpunkt unseres Lebens. Forschungen haben ergeben, dass es eine Melodie spielt. Taktgeber sind die Rhythmen der Natur, unsere Lebensweise und Wahrnehmungsgenauigkeit sowie unsere geistigen Kräfte. In diesem Kurs lernen Sie einige der geistigen Gesetze kennen. Sie spüren einengende Glaubensmuster und belastende Gedanken auf. Mit der Bereitschaft, diese loszulassen, aktivieren Sie Selbstheilungskräfte, und das Leben kommt wieder in Fluss. Methoden: Wissensvermittlung geistiger Gesetze, Schöpferkraft der Farben, Rhythmen der Natur, Atemübungen, Meditation, Körperübungen, Schulung des Bewusstseins, Klangbilder, Wanderungen in der nahen Umgebung. **20 Std.**

Leitung: Petra Richard

✔ **SINGEN MIT BEPPO**

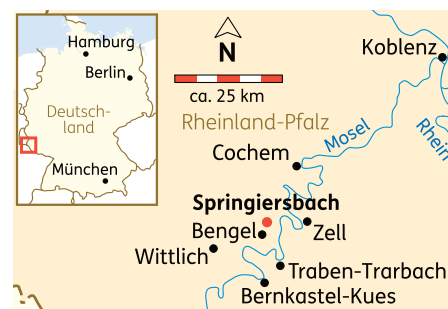
Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Stimme mit Gospels, Liedern sowie Stimm- und Bewegungsübungen auf spielerische Weise und ohne Noten neu zu erleben. Genießen Sie die wohltuende Wirkung des Singens auf Körper und Seele! **Intensivkurs**

Leitung: Beppo Theis-Gustavus

✔ **KLANG DER STILLE – MUSIK & KONTEMPLATION**

Wie kaum ein anderes Medium ist die Musik geeignet, den Menschen unmittelbar in seiner Tiefe anzusprechen und zu berühren. Zeiten der Stille und die in ihnen geübte Achtsamkeit zielen auf die Erfahrung des Augenblicks und bereiten für ein tieferes Erfahren der Musik vor. Umgekehrt können verschiedene musikalische Aktivitäten wie Singen, aber auch das Hören, in die Stille führen. **Intensivkurs**

Leitung: Dr. Dominik Sedivy



6-8 TAGE KLOSTERURLAUB SPRINGIERSBACH

Anreise

Mit dem Pkw ist Springiersbach über die A 1 gut zu erreichen. Für Bahnreisende ist Bengel der Zielbahnhof. Ein Anreisetransfer ist nach frühzeitiger Voranmeldung direkt beim Kloster möglich (Preis ca. € 5,- pro Person und Strecke). Sie können Ihre Bahnfahrkarte zusammen mit Ihrer SKR-Reise buchen! Einzelheiten und Preise finden Sie auf Seite 233. Weitere Details erhalten Sie mit Ihrer Buchungsbestätigung.

Im Preis enthalten

- Unterbringung für die angegebene Anzahl der Nächte im Einzel- oder Doppelzimmer mit Dusche/WC im Gästetrakt des Klosters
- Vollpension
- Kursangebot
- Betreuung durch die Kursleitung

	Termine:	An-/Abreise Übernachtung	Preise €		Kursangebot:
01	20.04.-25.04.11	Mi-Mo 5 Ü	595,-		Spiritualität – zeitgemäße Theologie
02	02.07.-09.07.11	Sa-Sa 7 Ü	750,-		Wellness rund um die Stimme
03	10.07.-16.07.11	So-Sa 6 Ü	650,-		Qi Gong & Wandern
04	16.07.-23.07.11	Sa-Sa 7 Ü	730,-		Qi Gong & Wandern
05	23.07.-30.07.11	Sa-Sa 7 Ü	840,-		Stressbewältigung
06	30.07.-06.08.11	Sa-Sa 7 Ü	750,-		Singen mit Beppo
07	06.08.-13.08.11	Sa-Sa 7 Ü	790,-		Der Musik des Lebens folgen
08	13.08.-20.08.11	Sa-Sa 7 Ü	790,-		Klang der Stille
09	20.08.-27.08.11	Sa-Sa 7 Ü	730,-		Qi Gong & Wandern
10	23.12.-30.12.11	Fr-Fr 7 Ü	790,-	•	Klang der Stille
11	30.12.-06.01.12	Fr-Fr 7 Ü	790,-	•	Der Musik des Lebens folgen

Reisennummer: DE1ASPR

Kein Einzelzimmerzuschlag!
Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

PREIS (EIGENANREISE)
ab € 595,-