



5-7 TAGE STANDORTREISE

KLOSTER UNTERMARCHTAL

MEDIATION & GESANG

ab **799 €** (inkl. Kurs)

NEU im Programm

In direkter Nähe zur Donau liegt das Klosterareal der Barmherzigen Schwestern vom hl. Vinzenz von Paul. Das heutige Kloster Untermarktal dient seit dem Jahre 1891 den Barmherzigen Schwestern als Klosteranlage und wurde um das Bildungsforum mit seinem Gästehaus St. Maria erweitert, welches die idealen Voraussetzungen für Seminare und Workshops bietet.

URLAUBSIDEEN MIT SKR

- ✓ zur Ruhe kommen durch ein umfangreiches Mediationsangebot
- ✓ kreativ sein beim mediativen Singen
- ✓ Musik durch Meditation neu erleben

DAS BESONDERE VOR ORT

- ✓ Ihre Unterkunft auf dem Klostergelände
- ✓ im Garten & in der Kirche abschalten
- ✓ Umgebung auf Wanderwegen rund ums Kloster erkunden

WOHNEN IM „BILDUNGSFORUM KLOSTER UNTERMARCHTAL“

Das Bildungsforum Kloster Untermarktal mit seinem Gästehaus St. Maria liegt ruhig und idyllisch im kleinen Ort Untermarktal an der Donau zwischen Ulm und Sigmaringen in Baden-Württemberg. Das weitläufige Klostergelände und die klösterliche Atmosphäre laden zur Auszeit, Begegnung und Erholung ein. In einem der drei Speisesäle genießen Sie auch schwäbische Gerichte aus der Klosterküche. Sie übernachten im neu erbauten Gästehaus St. Maria neben dem Haupthaus des Klosters. Von den 30 neuen, großzügigen Einzel- und Doppelzimmern haben Sie Blick auf die Donau oder den oberen Klosterhof. Die Zimmer verfügen alle über ein Bad mit Dusche/ WC und einen Schreibtisch.

Verpflegung: Im Preis inbegriffen ist die Vollpension. Das Kloster serviert frische, saisonale und regionale Gerichte, welche überwiegend aus eigenen Erzeugnissen verarbeitet werden. Zur Auswahl stehen jeweils zwei Hauptkomponenten, eine davon fleischlos, sowie ein vielseitiges und täglich wechselndes Angebot an Suppen, Salaten und Desserts. Sonderkostformen sind auf Vorbestellung möglich (bitte bei Anmeldung angeben).

UMGEBUNG & FREIZEIT

Die wunderbare Lage im Donautal ermöglicht es Ihnen, inmitten der Natur und entlang der Donau und der Lauter zu wandern oder auch Rad zu fahren. Entdecken Sie die Schwäbische Alb auf den zahlreichen Wanderwegen und bewundern Sie Sehenswürdigkeiten wie das Schloss Mochental oder das Prinzessinnenschloss Lichtenstein. Die umliegenden Städte wie Ulm, Memmingen oder Biberach laden außerdem zum Erkunden ein. Ihnen ist mehr nach Einkehr, Ruhe und Besin-



nung? Die denkmalgeschützte Vinzenzkirche des Klosters lädt zur Teilnahme am täglichen Morgenlob, der Abendvesper und zu regelmäßigen Gottesdiensten ein.

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

✓ MEDITATIVES TANZEN

Tanzen ist Balsam für Körper, Seele und Geist! Die Tanz- und Rhythmikpädagogin Evamaria Siegmund leitet Schritt- und Bewegungsfolgen an, die überwiegend im Kreis um eine zum Thema gestaltete Mitte getanzt werden. Musik aus unterschiedlichsten Musikstilen und die Stimmung spiegelnde Poesie bilden den Rahmen. Eine herzliche Einladung an alle, die Musik und Bewegung lieben und gerne Gemeinschaft erleben. Im Bildungsforum Untermarktal bieten sich verschiedene Tanzräume an, eine Turnhalle mit federndem Boden, einen wunderschönen gepflegten Garten mit Pflanzenlabyrinth und eine beeindruckende Kirche, die zum Tanzen einlädt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **ca. 12 Std.**
Leitung: Evamaria Siegmund
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16





WIR STELLEN VOR
Evamaria Siegmund

Ihre engagierte Kursleitung Evamaria Siegmund ist Tanz-, Gymnastik- und Rhythmikpädagogin sowie ausgebildete Physiotherapeutin und ist seit vielen Jahren in der Erwachsenenbildung im Bereich meditativen Tanzen tätig. Sie leitet Schritt- und Bewegungsfolgen an, die überwiegend im Kreis um eine zum Thema gestaltete Mitte getanzt werden.

✓ EINÜBUNG IN DIE MUSIK-MEDITATION

Musik-Meditation fördert das bewusste Erleben und Verstehen großer Meisterwerke. Inhalte der Meditation sind ausgewählte Kompositionen von Bach, Händel, Mozart, Beethoven, Schubert, Bruckner, Mahler und anderen Meistern – von der Gregorianik bis hin zur Moderne. Jeder Kurs ist zugleich eine spirituelle Zeitreise in eine der Epochen der Musikgeschichte. In jedem Seminar erleben Sie eine Auswahl großer Musik, die sich besonders zur Meditation eignet und der inneren Harmonisierung dient. Die Einübung in die Musik-Meditation beginnt mit Atem- und Entspannungsübungen, die aus der Praxis des Yoga und Zen stammen. Sie fördern eine gesunde Haltung und Atmung und helfen, die Gedanken abklingen zu lassen und Musik in ruhevoller Wachheit zu erleben. Des Weiteren üben Sie, in die Geheimnisse großer Meisterwerke einzudringen, ihre Gesetzmäßigkeiten zu begreifen, ihre Tiefen zu erforschen und sich zu ihrer Höhe aufzuschwingen. So hilft Ihnen die Meditation, sich von der Ruhe, Kraft und Weisheit großer Musik verwandeln zu lassen. **ca. 20 Std.**

Leitung: Michael Swiatkowski
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 16

✓ GESANG & MEDIATION

Lernen Sie die Stimme, die direkt an unseren Atem gebunden ist, als unglaublichen „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. Ihre Kursleiterin teilt mit Ihnen anhand ausgewählter Stimm- und Atemtechniken und bewegender Lieder aus verschiedenen Traditionen zur Gitarrenbegleitung Fülle und Reichtum. Wir singen uns frei – Meditation wird möglich. **ca. 18 Std.**

Leitung: Vita Ulrike Noll
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 15

✓ MEDIATION – DER MUT, DER ZU WERDEN, DER MAN IST

Die klassische Übung der Meditation ist eine seit Jahrtausenden bewährte Methode, herauszufinden, wer wir im Grunde unseres Herzens wirklich sind. Menschen haben die unterschiedlichsten Ideen und Vorstellungen darüber, wie sie sind, wer sie sein sollten oder was sie niemals werden dürfen. Alle Ideen, Wünsche, Pläne, Hoffnungen oder Befürchtungen sind Gedanken, die sich endlos um sich selber drehen. Meditation ist der Mut, sich so anzuschauen, wie man wirklich ist: ohne Illusion und Selbstbetrug. Vielleicht sind wir ganz anders als gedacht, gehofft, erwartet oder geglaubt. Wenn das Hamsterrad zum Stillstand kommt, ist diese Erfahrung befreiend, inspirierend, beflügelnd und voller Herz und Humor.

ca. 25 Std. (Intensivkurs)
Leitung: Karl-Ludwig Leiter
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 16

UNSERE LEISTUNGEN

- ✓ kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
- ✓ 4 oder 6 Nächte im Einzelzimmer (**EZ**) mit Bad oder Dusche/WC im neuen Gästehaus St. Maria im „Bildungsforum Kloster Untermarchtal“
- ✓ Mahlzeiten lt. Programm
- ✓ Kursprogramm wie beschrieben
- ✓ Betreuung durch die Kursleitung

Anreise

Wir empfehlen die Anreise per Bahn zum Zielbahnhof Munderkingen. Das Hotel bietet einen kostenlosen Transfer vom/zum Bahnhof an (vorab Information notwendig). Bahnfahrkarte über SKR möglich. Einzelheiten & Preise auf S. 124. Kostenfreie Parkplätze befinden sich am Hotel. Nähere Hinweise mit der Buchungsbestätigung.

TERMINE & PREISE

Termin	Kurs	Preis €
27.03.-02.04.22	Einübung Musik-Meditation	1.099
08.05.-14.05.22	Meditation – Der Mut, der zu werden, der man ist	1.099
19.06.-25.06.22	Gesang & Meditation	1.099
18.07.-22.07.22	Meditatives Tanzen ¹	799
04.09.-10.09.22	Gesang & Meditation	1.099
26.09.-30.09.22	Meditatives Tanzen ¹	799
16.10.-22.10.22	Einübung Musik-Meditation	1.099

¹ 5 Tage

Reisekürzel: DEANUM

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