



DEUTSCHLAND: ENTSPANNEN IN IDYLLISCHER LAGE

Ort: Deutschland

Reisedauer: 5 Tage

Teilnehmerzahl: 4 - 18

Schwierigkeit: Mittel

Reiseart: Kreativ-, Sprach- und Lernreisen, Gruppenreise

HÖHEPUNKTE – Klosterurlaub oberhalb des Moseltals DAS BESONDERE BEI SKR – ein auf die spirituelle Atmosphäre des Klosters ausgerichtetes Programm – inspirierende Kurse, mit denen Sie entspannen oder anregende Impulse für den Alltag erhalten – angenehm kleine Gruppe mit 4 bis 18 Gästen

Inklusivleistungen

- 4, 5 oder 7 Nächte im Einzel- oder Doppelzimmer mit Dusche/WC im Gästetrakt des Klosters
- Vollpension (Beginn mit dem Abendessen, Ende nach dem Frühstück)

-
- Kursangebot wie beschrieben
 - Betreuung durch die Kursleitung

Zusatzleistungen

RIT- Fahrkarte der Deutschen Bahn. Bitte bei Anmeldung mitbuchten.

auf Anfrage

Reiseverlauf

1. Moseltal

Die älteste Weinregion Deutschlands ist durch den gewundenen Flusslauf sowie steile Schieferhänge mit Weinbergterrassen geprägt. Entlang des längsten Nebenflusses des Rheins finden sich gemütliche Weindörfer mit ihren Fachwerkhäusern. Eine Region, die Besucher seit der Römerzeit zum Verweilen einlädt.

2. Das Kloster Springiersbach

Das Kloster Springiersbach liegt 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. Sie wohnen im Gästetrakt des Hauses in klostertypischen, freundlichen 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 einfaches Buffet, je nach Saison mit frischen Zutaten aus dem Klostergarten. 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 gerne fleischlos essen (bitte bei Buchung angeben). Gegen eine Gebühr von 4,50 € versüßen Ihnen Kaffee und Kuchen den Nachmittag. Zusätzlich stehen Tee, kalte Getränke und Obst

3. Wohnen Im Kloster

4. Umgebung & Freizeit

ganztägig im Speisesaal zur Selbstbedienung bereit (z.T. gegen Gebühr). Der Ortskern der Gemeinde Bengel mit 980 Einwohnern liegt ca. 1,5 km Fußweg vom Kloster entfernt. Dort befinden sich der nächste Bahnhof, eine Tankstelle mit Kiosk und eine Bäckerei. Die Wiesen und Wälder, die das Kloster umgeben, laden zum Spazieren und Wandern ein. Bad Bertrich mit der einzigen Glaubersalz-Therme Deutschlands sowie die Mosel sind per Pkw erreichbar. Entdecken Sie Reil und Kröv entlang des Moselradwegs (Fahrradverleih vor Ort). Weinliebhaber finden entlang der Mosel unzählige Weingüter mit Straußwirtschaften. Auch ein kleines Weinmuseum können Sie in Reil besuchen. Erkunden Sie die Umgebung bei Ausflügen in romantische Orte entlang der Mosel, wie z.B. Zell, Traben-Trarbach und Cochem, an den Mittelrhein (UNESCO Weltkulturerbe), nach Trier oder sogar ins Großherzogtum Luxemburg.

5. Je Termin Ist Ein Kurs Im Reisepreis Enthalten

(). Bitte Beachten Sie Bei Ihrer Auswahl Die Termentabelle.

6. Stressbewältigung Durch Achtsamkeit (Mbsr)

Achtsamkeit hilft uns, den Augenblick zu genießen, uns zu entspannen, Gelassenheit und Lebensfreude auch in den Herausforderungen des Alltags zu bewahren. Das von Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist eine effektive Selbsthilfemethode zur Stressbewältigung, deren gesundheitsfördernde Wirkung durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt ist. Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen, Gehen und in Bewegung (sanftes Yoga) werden eingeübt. Kurzvorträge und Gruppengespräche vermitteln Hintergrundwissen zu Stressentstehung und persönlicher Stressbewältigung. Zur Integration in den Alltag zuhause erhalten Sie eine Übungs-CD und schriftliche Unterlagen. ca. 20 Std. Leitung: Ingrid Hartings Teilnehmer: min. 6, max. 16

7. Achtsamkeit, Yoga & Meditation

In einem ausgewogenen Programm, mit Achtsamkeits-, Meditations- und Yogaübungen, werden Sie ein besseres Bewusstsein für Ihren Körper finden, sich lebendiger und befreiter fühlen. Sie nehmen mit der Achtsamkeit alles an, ohne es zu bewerten, in der Meditation, um es zu betrachten, im Yoga, um dies in Bewegung fortzuführen. Zusammen entsteht eine intensive, gesundheitsfördernde Wirkung für Körper, Seele und Geist. 15 Std. Leitung: Karin Knörnschild.

8. Singen Mit Beppo _ Wie In Afrika

"Wer reden kann, kann singen - wer gehen kann, kann tanzen." So sagen es die Menschen in Afrika. Wer am Singkurs von Beppo teilnimmt, glaubt das zunächst oft nicht, denn hierzulande singen meist nur noch wenige. Aber spätestens am Ende der Singwoche hat sich der Urlaubsschor von Beppos unerschütterlicher Bassstimme ermutigen und mitnehmen lassen und singt sogar eine Messe im Kloster. Ganz ohne Noten,

in vielen afrikanischen Sprachen oder mit kurzen deutschen und englischen (Gospel-)Songs gelingt es Beppo, bei allen Teilnehmer/innen die eigene Stimme hervorzulocken. Entdecken Sie das Geheimnis der kleinen afrikanischen Lieder, die immer aus vollem Herzen kommen, und auch dahin zurückkehren! ca. 27 Std. (Intensiv kurs) Leitung: Beppo Theis-Gustavus Teilnehmer: min. 8

9. Experiment Stimme

In diesem Kurs erfahren Sie Ihre Stimmlage, wie Sie Ihre Gefühle beim Singen umsetzen, Ihre Kraft einbringen und mühelos atmen können, wie gut Sie intonieren und wieviel Talent zu mehr da ist. Es werden grundlegende Stimmtechniken vermittelt, Übungen für das Erweitern von Resonanzräumen erlernt und Theoretisches zum Körper im Zusammenhang mit Stimme vermittelt. Beim gemeinsamen Singen spiritueller Lieder aus 10_ verschiedenen Kulturen werden die erlernten Techniken angewandt. 18 Std. Leitung: Vita Ulrike Noll Durch intensive Körperübungen, Tiefenentspannung und Meditation werden im Yoga (= Joch = Verbindung) die Einheit von Körper, Geist und Seele (wieder) hergestellt. Im Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan sollen die Körperübungen zu einem besseren Gefühl des eigenen Körpers führen. Die anschließende Tiefenentspannung dient der körperlichen Regeneration und Heilung auf tieferer Ebene, in der der Geist vom Alltag loslässt. Das Ziel der Meditation ist die Verbesserung des psychomentalen Befindens. Das reichhaltige und abwechslungsreiche Repertoire des Kundalini Yoga lässt auch Einsteiger leicht wohltuende Effekte erfahren und genießen. ca. 15 Std. Leitung: Dagmar Völpel

10. Yoga _ Vertiefende Körper_ Erfahrung & Meditation

11. Weltbild Im Umbruch. Physiker & Philosophen Im Gespräch

"Die Frage, was Physik ist, hat uns in die Philosophie geführt", schreibt C.F. von Weizsäcker. Vor etwa 100 Jahren entstand durch die Quantenphysik ein radikal anderes Weltbild. Die Denklinien der Physiker und Philosophen begegnen und ergänzen sich in ihrer Annäherung an die sogedachte Wirklichkeit, die durchweg als Einheit und Ganzheit erfahren wird. Eine gemeinsame Thematik wird "Welt, Weltverantwortung und Weltfrieden", in der sich die Forscher hervortun. "Dieses andere Weltbild ist in unsere Zivilisation noch nicht eingetaucht", sagt Hans-Peter Dürr. Das Intensivseminar versucht die neue Sicht einiger Physiker und Philosophen in verständlicher Sprache mitzuteilen: - Im Gespräch: Niels Bohr mit Werner Heisenberg - "Einheit und Beziehung": Carl Friedrich von Weizsäcker und Hans-Peter Dürr - "Universale Ganzheit": David Bohm und Jiddu Krishnamurti - "Kosmisches Bewusstsein": Erwin Laszlo - Im Gespräch: Jean Guitton mit Igor Bogdanov - "Philosophen und a-theistische Mystiker?": Baruch Spinoza und André Comte-Sponville. ca. 15 Std. (Intensivkurs) Leitung: Dr. Hortense Anwari-Reintjens

12. Programmänderungen Sind Vorbehalten

Termin	Preis
--------	-------

Leistungen

- 4, 5 oder 7 Nächte im Einzel- oder Doppelzimmer mit Dusche/WC im Gästetrakt des Klosters
- Vollpension (Beginn mit dem Abendessen, Ende nach dem Frühstück)
- Kursangebot wie beschrieben
- Betreuung durch die Kursleitung

Keine Leistungen

- Keine Versicherungen im Reisepreis enthalten. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung.
- Trinkgelder und persönliche Ausgaben

Zusatzinfos

Kontakten

uTime UG (haftungsbeschränkt)
Louisenstraße 81, 01099 Dresden, Deutschland

Tel: 0351 27558796

Mobil: 0157 54547301

[Facebook](#) [Twitter](#) [Youtube](#)

Anfrage

Termin

Teilnehmer

Kinder

Ihre Bemerkung zur Anfrage

Zusatzleistungen

RIT- Fahrkarte der Deutschen Bahn. Bitte bei Anmeldung mitbuchen. 0 €/Person

Verpflegungskosten

Informationen zur Anreise

Ich möchte folgende Versicherungen buchen

- Rundlum Sorglos-Schutz
- Reiserücktritt-Versicherung
- Reisekranken-Versicherung

Ich möchte nur Infos zu den Versicherungen

Ich bin bereits ausreichend versichert

- [illegible]

Kontaktdaten

Anrede

Vorname

Nachname

Straße

Stadt

Ort

Email

Telefonnummer

Rückrufzeit

Ich akzeptiere die [Datenschutzerklärung](#) der uTime UG (haftungsbeschränkt)

Bitte beachten Sie unsere [Datenschutzerklärung](#), in der wir Sie über Art, Umfang und Zweck der Datenerhebung und -verwendung sowie Ihr Widerspruchsrecht informieren.

Ich akzeptiere die allgemeinen Geschäftsbedingungen