



# KLOSTER IM MÜNSTERTAL: KREATIV & GESUND

**Ort:** Deutschland

**Reisedauer:** 5 Tage

**Teilnehmerzahl:** 3 - 15

**Schwierigkeit:** Mittel

**Reiseart:** Kreativ-, Sprach- und Lernreisen, Gruppenreise

*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 lässt Sie beim Kurs vom Alltag abschalten.*

## Inklusivleistungen

- kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
- 4, 5 oder 6 Nächte im Einzel- oder Doppelzimmer mit Dusche/WC im Kloster-Gästehaus

- 
- Vollpension wie beschrieben
  - Kursprogramm wie beschrieben
  - Betreuung durch die Kursleitung

## Zusatzleistungen

**Bahnfahrkarte über SKR möglich. Bitte bei Anmeldung mitbuchen. Preis auf Anfrage.**

*auf Anfrage*

## Reiseverlauf

### 1. Kloster St. Trudpert

Inmitten des Münstertals blickt es auf eine lange Tradition zurück. Bereits im 7. Jh. 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. Kapellen im Kloster und Meditationsräume bieten eine besinnliche Atmosphäre. Gewinnen Sie Abstand vom hektischen Alltag, kommen Sie zur Ruhe und schöpfen Sie Kraft. 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.

### 2. Wohnen Im Kloster-Gästehaus

Sie wohnen im Gästehaus St. Josef, einer umgebauten ehemaligen Zehntscheuer aus dem 18. Jh., 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 Anmeldung angeben).

### 3. 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 Min. 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 Termin- & Kurstabelle.

#### 4. Programmhinweis

Programmänderungen vorbehalten!

#### 5. Qi Gong

Qi Gong ist das Zusammenspiel von fließenden Bewegungen, Vorstellungsbildern und Körperhaltungen, die kräftigend und harmonisierend auf Körper, Geist und Seele wirken. Es schult die Selbstwahrnehmung und fördert einen achtsamen Umgang mit sich und anderen. Schrittweises und geduldiges Üben verbessert Standfestigkeit, Gleichgewicht und Beweglichkeit, lässt Gelassenheit und innere Kraft wachsen.

**ca. 19 Std. oder ca. 21 Std.**

**Leitung:** Inge Märtens

**Teilnehmerzahl:** min. 3, max. 15

#### 6. Feldenkrais, Wandern & Meditation

Verspannungen lösen, vollere Atmung, freiere und aufrechtere Haltung, feinere Selbstwahrnehmung– das bewirkt die Feldenkrais-Methode Bewusstheit durch Bewegung. Sie lernen durch entspannte und behutsame Bewegungen, gewohnte Muster wahrzunehmen und zu vollständigeren, leichteren Bewegungen zu finden. Drei halbtägige Wanderungen bilden die ideale Ergänzung. Durch gegenstandsfreie Meditation kommen Sie zu sich selbst und finden neue Gelassenheit und Freiheit.

**ca. 22 Std. oder ca. 23 Std.**

**Leitung:** Irmgard Hartmann

**Teilnehmerzahl:** min. 4, max. 14

#### 7. 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 Seminar versucht, die neue Sicht in verständlicher Sprache mitzuteilen. **ca. 15 Std. (Intensivkurs)**

**Leitung:** Dr. Hortense Anwari-Reintjens

**Teilnehmerzahl:** min. 3, max. 15

#### 8. Gesang & Meditation

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. 15 Std.**

**Leitung:** Vita Ulrike Noll

**Teilnehmerzahl:** min. 3, max. 15

Wünschen Sie sich mehr Klarheit, mehr Stimmigkeit in Ihrem Leben? Im Einklang mit sich und seinen Bedürfnissen zu leben, trägt wesentlich zur Zufriedenheit bei. Im Laufe des Seminars werden Sie die Zutaten dafür genauer erkunden. Methoden sind das Autobiografische und Kreative Schreiben, die Poesie-Therapie, Elemente aus der ressourcenorientierten Biografiearbeit, reflektierende sinnstiftende Fragestellungen nach Viktor Frankl sowie stille Zeiten, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen. **ca. 18 Std. (Intensivkurs)**

**Leitung:** Mechthild Messer

**Teilnehmerzahl:** min. 4, max. 15

Wollen Sie die Geschichten Ihres Lebens niederschreiben, wissen jedoch nicht, wie Sie beginnen oder weitermachen sollen? In der Schreibwerkstatt wird es darum gehen Schreiblust zu bekommen, mit Sprache und verschiedenen Schreibformen zu experimentieren sowie schöpferisch und kreativ zu sein. Außerdem lernen Sie in einen Schreibfluss zu kommen, die eigene lebendige Sprache zu finden und so Bemerkenswertes aus dem eigenen Leben schriftlich festzuhalten. Zudem erhalten Sie Tipps für den Aufbau und die Gestaltung Ihres Erinnerungsbuches. **ca. 18 Std. (Intensivkurs)**

**Leitung:** Mechthild Messer

**Teilnehmerzahl:** min. 4, max. 15

Wir empfehlen die Anreise mit der Bahn zum Zielbahnhof Münstertal. Bahnfahrkarte bis Bad Krozingen über SKR möglich. Dann Privatbahn bis Münstertal. Von dort mit Linienbus oder Taxi zum Kloster. Einzelheiten & Preise auf Anfrage. Kostenfreie Parkplätze finden Sie am Kloster. Nähere Hinweise mit der Buchungsbestätigung.

15.10.–19.10.18 Gesang & Meditation\*

27.10.–31.10.18 Feldenkrais\*

08.06.–12.06.19 Gesang & Meditation\*

01.07.–05.07.19 Weltbild im Umbruch\*

08.07.–13.07.19 Qi Gong\*\*

15.07.–20.07.19 Biografisches Arbeiten\*\*

29.07.–02.08.19 Feldenkrais\*

12.08.–17.08.19 Schreibwerkstatt\*\*

19.08.–23.08.19 Qi Gong\*

02.09.–06.09.19 Gesang & Meditation\*

## **9. Biografiearbeit - Atempause Für Mehr Zeit, Sinn & Tiefe**

## **10. Mein Leben Kreativ Schreiben - Damit Es Nicht Verloren Geht**

## **11. Anreise**

## **12. Termin- & Kurstabelle**

---

07.10.–11.10.19 Gesang & Meditation\*  
26.10.–01.11.19 Feldenkrais\*\*\*

\* 5 Tage,  
\*\* 6 Tage,  
\*\*\*7 Tage

Termin	Preis
<del>30.10.2023</del> –03.11.2023 — <a href="#">Kontaktiere uns</a>	769€

## Leistungen

- kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
- 4, 5 oder 6 Nächte im Einzel- oder Doppelzimmer mit Dusche/WC im Kloster-Gästehaus
- Vollpension wie beschrieben
- Kursprogramm wie beschrieben
- Betreuung durch die Kursleitung

## Keine Leistungen

- Es wird eine Kurtaxe von ca. 2,00 € pro Person/Tag erhoben. Diese zahlen Sie vor Ort.
- Keine Versicherungen im Reisepreis enthalten. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung.
- Trinkgelder und persönliche Ausgaben

## Zusatzinfos

- URLAUBSIDEEN MIT SKR
- aktiv bei Qi Gong & Feldenkrais
- Singen & Meditation
- Schreiben & Biografiearbeit
- 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

## Kontakten

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

Tel: 0351 27558796

Mobil: 0157 54547301

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



---

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](#)