



KLOSTER KOSTENZ: SEMINARURLAUB

Ort: Deutschland

Reisedauer: 8 Tage

Teilnehmerzahl: 4 - 18

Schwierigkeit: Mittel

Reiseart: Kreativ-, Sprach- und Lernreisen, Gruppenreise

BAYERISCHER WALD Die Mittelgebirgslandschaft lädt mit geheimnisvollen Wäldern, Bachläufen, Seen, Burgen sowie kleinen Kirchendörfern zum Erkunden ein. Rund um das Kloster können Sie vom Alltag abschalten.

Inklusivleistungen

- kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
- 7 Nächte im Einzelzimmer (EZ) oder Zweibettzimmer auf Anfrage (TW) mit Dusche/WC im „Kloster Kostenz“
- Mahlzeiten lt. Programm
- Kursprogramm wie beschrieben inkl. geführte Wanderungen

-
- 6-tägiges „Wohlfühlticket“
 - Betreuung durch die Kursleitung

Zusatzleistungen

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

auf Anfrage

Reiseverlauf

1. Das Kloster Kostenz

wurde 1901 erbaut und später um ein Gästehaus erweitert. Beide Gebäude liegen in einem weitläufigen Parkgelände, das in die Natur übergeht. Barmherzige Brüder und Dillinger Franziskanerinnen stehen Ihnen für Gespräche auf Anfrage gerne zur Verfügung. In der Kapelle kann man an Andachten teilnehmen.

2. Wohnen Im Kloster-Gästehaus

Sie wohnen in renovierten, allergikergerecht ausgestatteten und gemütlich möblierten Zweibett- oder Einzelzimmern mit Dusche/WC und Telefon, nur wenige Schritte vom Haupthaus entfernt.

Verpflegung: Die Küche bietet frische Menüs mit Zutaten aus dem Klostergarten. Ihr Reisepreis beinhaltet Vollpension in Buffetform – auch mit vegetarischer Kost zur Auswahl.

3. Der Wellnessbereich

Mit dem inkludierten „Wohlfühlticket“ nutzen Sie kostenlos Hallenbad, Kneipp-Rondell, Infrarot-Tiefenwärmebad und Gesundbrunnen, der aus der hauseigenen Gebirgsquelle gespeist wird. Gegen Gebühr können Sie Massagen, Kosmetikbehandlungen, Farblight- und Aromatherapien buchen sowie Solarium und Massagesprudelbad nutzen.

4. Umgebung & Freizeit

Viele markierte Wege laden zu Spaziergängen und Wanderungen ein. In St. Englmar gibt es einen Nordic Walking-Park. Im Winter sind Wintersportarten in der Region buchbar. Erkunden Sie die Umgebung bei Ausflügen nach Regensburg, Passau oder Weltenburg. Ein örtlicher Wanderführer bietet zu allen Terminen an zwei Nachmittagen Wanderungen oder Ausflüge (ggf. Zusatzkosten für Transfer) an. Diese sind mit Ihrem Kurs kombinierbar.

5. Geführte Wanderungen

6. Programmhinweis

Je Termin ist ein Kurs im Reisepreis enthalten. Bitte beachten Sie die Termin- & Kurstabelle. Programmänderungen vorbehalten!

7. Eine Reise Zu Den Inneren Kraftquellen

In uns selbst liegt die stärkste Kraft für ein gutes Leben. Kommen Sie mit auf die Reise zu Ihrem gesunden, kraftvollen und gar nicht egoistischen Selbst. Erkunden Sie Ihre Quellen der inneren Kraft und Stärke. Lassen Sie sich einfühlsam begleiten, Ihre Biografie, das was Ihnen wichtig ist, die verschiedenen Facetten Ihres Selbst und Ihre innere Mitte, neugierig

und wertschätzend zu entdecken. Machen Sie sich auf die Reise - Schöpfen Sie Kraft aus einem starken Selbst.

ca. 27 Std.

Leitung: Julitta Rössler

Teilnehmer: min. 6, max. 16

Entspannen, loslassen, auftanken – die langsamen und harmonischen Bewegungen des Qi Gong sowie Meditation und Atemübungen führen Sie wie von selbst zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Tauchen Sie ein in eine Reihe ein-

gängiger Übungen und erleben Sie die Wirkung des Qi Gong auf Körper und Seele. **18 Std.**

Leitung: Brigitte Bernhart

Teilnehmer: min. 4, max. 14

Rückblick und Ausblick, Besinnung auf das Wesentliche, Freiraum für das Neue schaffen, Atemraum für das Selbst: Mit den Methoden der Kontemplation, Meditation, Tai Chi, Schreibimpulsen und kreativem Austausch begehen wir die Zeit der Raunächte und -tage. Eine kreative Schreibreise zum Selbst aus dem Geist der Verbundenheit, der Liebe zur Welt und der Lust am erwachenden bewussten Dasein. Und feiern werden wir auch! **ca. 25 Std.**

Leitung: Liane Dirks

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 17

Mit den Mitteln des biographischen Schreibens erleben wir eine kreative Reise zu uns selbst. Schritt für Schritt nähern wir uns dabei unserer eigentlichen Aufgabe, unserer Bestimmung. Wir sind nicht länger Opfer der Geschichte, wir werden zu ihrem Schöpfer. Schreiben, Vorlesen, Zuhören gehören ebenso zum Kurs wie das Tai Chi am Morgen und die Meditation. Und weil Kreativität Spaß macht, wird viel geredet, erzählt und gelacht. **ca. 25 Std.**

Leitung: Liane Dirks

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 15

Die Kombination von Yoga- und Atemübungen sowie Tiefenentspannung aktiviert Selbstheilungskräfte, macht beweglicher und vereint Körper, Geist & Seele. Der Kurs verhilft Ihnen, ein Gefühl für sich selbst zu entwickeln und zu mehr Körperbewusstsein, gepaart mit Gelassenheit, Heiterkeit und Gesundheit, zu gelangen. **18 Std.**

Leitung: Karin Knörnschild

Teilnehmer: min. 4, max. 16

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.

8. Qi Gong

9. Zwischen Den Jahren – Eine Schreibzeit Für Das Selbst

10. Die Geschichte Meines Lebens Schreiben

11. Yoga, Atmung & Achtsamkeit

12. Meditation – Der Mut, Der Zu Werden, Der Man Ist

13. Qi Gong & Tiefenentspannung

Meditation ist der Mut, sich so anzuschauen, wie man wirklich ist: ohne Illusion und Selbstbetrug. Vielleicht sind wir ganz anders als gedacht, erhofft, 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

Die energetischen und meditativen Übungen des Qi Gong wirken sowohl auf der körperlichen als auch auf der seelischen und geistigen Ebene. Mit der Kraft des Qi (Lebensenergie) und den imaginativen Entspannungs- und Dehnübungen im Liegen und Stehen decken Sie Ressourcen auf, fördern diese und unterstützen zusätzlich die Mobilität des Beckenbereichs. Geführte Mentalreisen bringen Sie an Ihre Kraft- und Energiezentren. Innere Blockaden und Stagnationen können somit erkannt und aufgelöst werden und tragen zu einer erhöhten Lebensqualität bei. **ca. 18 Std.**

Leitung: Rüdiger Breustedt

Teilnehmer: min. 4, max. 15

14. Äussere Veränderung Beginnt Im Inneren

Lernen Sie zu erkennen, dass Ihre Lebensumstände Ihre inneren Überzeugungen widerspiegeln. Dieser Kurs hilft dabei, aus der Alltagstrance aufzuwachen und die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Die sanft angeleiteten Achtsamkeits-, Meditations- und Yogaübungen helfen, auf andere Gedanken zu kommen & das Bewusstsein dauerhaft zu verändern. Erfahren Sie mehr und mehr, welche Gedanken, Erkenntnisse, Anschauungen und Konzepte dazu beitragen, das Leben zu erleichtern und wie der Geist zur Ruhe kommt. **ca. 25 Std.**

Leitung: Angela Selke

Teilnehmer: min. 4, max. 16

15. Stressbewältigung Durch Achtsamkeit (Mbsr)

Das von Jon Kabat-Zinn entwickelte Stressbewältigungsprogramm enthält Methoden zur freundlichen Selbstwahrnehmung wie Meditation, Bodyscan und Yoga sowie Übungen für die Integration von Achtsamkeit in den Alltag. Dies hilft Stress zu bewältigen, negativen Stressfolgen vorzubeugen und Lebensfreude mitten im Leben zu bewahren. Details zu Zusammenhängen von Ernährung, Körperhaltung, Psyche und Stress ergänzen die Praxis und geben weitere Hilfen für einen stressärmeren Alltag. **ca. 25 Std.**

Leitung: Marlies Sonnentag

Teilnehmer: min. 6, max. 16

16. Coaching & Qi Gong

Wer neue Wege gehen möchte braucht Bewegung, ganz nach dem Spruch von Richard Wagner „Wandel und Wechsel liebt, wer lebt“. Durch eine neue Welt der Wahrnehmung, Kommunikation und Selbstreflexion können Sie neue Impulse und Inspirationen gewinnen. Der mentale Prozess des Coachings wird durch die

17. Feldenkrais, Meditation & Wandern

sanften Körper- und Achtsamkeitsübungen des Qi Gongs begleitet. Sie fördern so Ihre Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit und bewirken eine Haltung von innerer Ruhe und kraftvoller Entspannung. **ca. 24 Std.**

Leitung: Barbara Majowski

Teilnehmer: min. 4, max. 12

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. Die entspannten geführten Wanderungen sind dazu die ideale Ergänzung. Vertieft durch gegenstandsfreie Meditation kommen Sie zu sich selbst. **ca. 18 Std.**

Leitung: Irmgard Hartmann

Teilnehmer: min. 4, max. 18

18. Im Einklang Sein

Erleben Sie die Faszination, mit dem gehörten und gleichzeitig gefühlten Klang zu den Quellen Ihrer ureigenen Kraft zu gelangen. Mit „Peter Hess Therapieklängschalen“, die Sie auf vielfältige Art und Weise nutzen, können Sie einen Zustand tiefster Entspannung erreichen. Lebensfreude, Schaffenskraft und Kreativität werden neu aktiviert, wenn die in Schwingung versetzten Schalen mit ihrer intensiven Vibration eine sanfte „Zellmassage“ bewirken. Kommen Sie in Einklang mit der Natur und sich selbst. **ca. 20 Std.**

Leitung: Marlies Goertz

Teilnehmer: min. 4, max. 15

19. Yoga-Kraftquellen

Die Yogapraxis kann helfen, sich mit der eigenen inneren Ruhe, Kraft und Lebensfreude zu verbinden. Das längere Verweilen in einzelnen Körperhaltungen und fließende Bewegungsabläufe reinigen, entspannen und vitalisieren Körper, Geist und Seele. Die Übungen werden konzentriert und in harmonischer Verbindung mit dem eigenen Atemrhythmus ausgeführt. Gelingt diese Synchronisation, erlebt man einen Zustand innerer Ruhe und Zentriertheit. **ca. 18 Std. Leitung:** Helga Konietzko

Teilnehmer: min. 4, max. 12

20. Anreise

Wir empfehlen die Anreise mit der Bahn zum ICE-Bahnhof Plattling. Das Kloster bietet am Nachmittag einen kostenpflichtigen Transfer zum Kloster an. Bahnfahrkarte über SKR möglich. Einzelheiten & Preise auf Anfrage. Kostenfreie Parkplätze finden Sie am Kloster. Nähere Hinweise erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.

21. Termin- & Kurstabelle

27.10.–03.11.18 Äußere Veränderung

20.12.–27.12.18 Feldenkrais & Meditation

21.12.–28.12.18 Innere Kraftquellen

27.12.–03.01.19 Schreibzeit

28.12.–04.01.19 Yoga & Atem
 16.02.–23.02.19 Äußere Veränderung
 02.03.–09.03.19 Qi Gong & Entspannung
 09.03.–16.03.19 Qi Gong
 23.03.–30.03.19 Im Einklang sein
 30.03.–06.04.19 MBSR
 13.04.–20.04.19 Feldenkrais & Meditation
 14.04.–21.04.19 Innere Kraftquellen
 20.04.–27.04.19 Qi Gong
 11.05.–18.05.19 Äußere Veränderung
 18.05.–25.05.19 Innere Kraftquellen
 25.05.–01.06.19 Geschichte meines Lebens
 08.06.–15.06.19 Äußere Veränderung
 15.06.–22.06.19 Yoga & Achtsamkeit
 29.06.–06.07.19 Feldenkrais & Meditation
 12.07.–19.07.19 Qi Gong & Coaching
 13.07.–20.07.19 MBSR
 20.07.–27.07.19 Yoga & Achtsamkeit
 24.08.–31.08.19 Qi Gong
 31.08.–07.09.19 Geschichte meines Lebens
 07.09.–14.09.19 Feldenkrais & Meditation
 28.09.–05.10.19 Qi Gong & Coaching
 12.10.–19.10.19 Mut-Seminar
 19.10.–26.10.19 Yoga & Achtsamkeit
 26.10.–02.11.19 Äußere Veränderung
 19.12.–26.12.19 Innere Kraftquellen
 20.12.–27.12.19 Qi Gong & Entspannung
 26.12.–02.01.20 Schreibzeit
 27.12.–03.01.20 Yoga-Kraftquellen

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

Leistungen

- kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
- 7 Nächte im Einzelzimmer (EZ) oder Zweibettzimmer auf Anfrage (TW) mit Dusche/WC im „Kloster Kostenz“
- Mahlzeiten lt. Programm
- Kursprogramm wie beschrieben inkl. geführte Wanderungen
- 6-tägiges „Wohlfühlticket“
- Betreuung durch die Kursleitung

Keine Leistungen

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

Zusatzinfos

-
- URLAUBSIDEEN MIT SKR
 - aktiv bei Yoga, Qi Gong & Feldenkrais
 - umfangreiches Achtsamkeitsangebot
 - kreatives Schreiben
 - stärken innerer Kraftquellen
 - DAS BESONDERE VOR ORT
 - historisches Kloster in traumhafter Lage
 - Entspannung im modernen Wellnessbereich

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

Bahnfahrkarte über SKR möglich. Bitte bei Anmeldung mitbuchen. Preis auf Anfrage. 0 €/Person

Verpflegungskosten

Informationen zur Anreise

Ich möchte folgende Versicherungen buchen

- Rundlum Sorglos-Schutz
- Reiserücktritt-Versicherung

