



# KLOSTER MARIENRODE: ACHTSAMKEIT & MEDITATION

**Ort:** Deutschland

**Reisedauer:** 5 Tage

**Teilnehmerzahl:** 3 - 18

**Schwierigkeit:** Mittel

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

*HILDESHEIM & UMGEBUNG In der Region rund um Hildesheim geht die fruchtbare Hildesheimer Börde in das wunderschöne, hügelige Gebiet des Harzvorlandes über. Ruhe findet man beispielsweise am barocken Magdalengarten und am Rande der Stadt. Der Hildesheimer Wald ist ein grüner Höhenzug und beliebtes Naherholungsgebiet. Das Kloster, im Stadtteil Marienrode gelegen, bietet mit seinem Gelände einen idealen Ort für einen Kurzurlaub vom Alltag.*

## Inklusivleistungen

- 
- kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
  - 4 Nächte im Einzelzimmer (EZ) mit Dusche/WC im Klostergästehaus
  - 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. Das Kloster Marienrode

wurde 1125 gegründet und in den vergangenen Jahrhunderten von verschiedenen Orden genutzt. Seit 1988 sind hier Benediktinerinnen zu Hause. Derzeit leben 15 Schwestern im Kloster. Der klösterliche Lebensrhythmus richtet sich nach Gebet und Arbeit und bestimmt auch den Tagesablauf im Gästehaus. Alle Gäste sind eingeladen an den Gebetszeiten teilzunehmen. Das Kloster liegt etwas außerhalb von Hildesheim am südwestlichen Stadtrand. Zum Klostergelände gehören das Konventgebäude, zwei Kirchen und ein Klosterladen. Dieser lädt zum gemütlichen Stöbern ein und bietet religiöse Literatur, CDs, christliche Kunst sowie verschiedene Klosterprodukte. In dem idyllischen Garten mit Teichanlage können Sie, mit Blick auf das Wasser, zur Ruhe kommen.

### 2. Das Gästehaus

Sie wohnen im historischen Gästehaus des Klosters, welches über 22 freundlich eingerichtete Zimmer mit Dusche/WC verfügt. Der große Speisesaal, eine Kapelle sowie Gruppen- und Meditationsräume befinden sich ebenfalls im Gästehaus.

**Verpflegung:** Im Reisepreis sind Frühstück, Mittag- und Abendessen enthalten. Die Mahlzeiten werden in der hauseigenen Küche frisch zubereitet und gemeinsam im Speisesaal eingenommen. Die Verpflegung startet mit dem Abendessen am Anreisetag und endet mit dem Mittagessen am Abreisetag. Zudem werden am Nachmittag Kaffee und Kuchen angeboten (gegen Gebühr). Auf Wunsch bereitet die Küche auch vegetarische Kost zu (bitte bei Buchung angeben).

### 3. Umgebung & Freizeit

Radfahren und Wandern, zum Beispiel auf dem Rennsteig, sind in dieser Gegend sehr beliebt. Rad- und Wanderkarten erhalten Sie im Klosterladen. Auch der nahe gelegene Hildesheimer Wald mit dem 359 m hohen Griesberg, durchzogen von zahlreichen Bachläufen, eignet sich zum Wandern. Bei einem Ausflug in das 6 km entfernte Hildesheim bewundern

---

Sie imposante historische Gebäude. Die Michaeliskirche und der Dom gehören zum UNESCO Weltkulturerbe. Erklimmen Sie den höchsten Kirchturm Niedersachsens, der zur Sankt-Andreas-Kirche gehört. Auf einer Aussichtsplattform in 75 m Höhe können Sie das hübsche Hildesheim bewundern. Darüberhinaus können Sie in Hildesheim an einer Stadt-besichtigung teilnehmen, durch die Einkaufsstraßen bummeln und auf dem Hildesheimer Marktplatz die Atmosphäre genießen.

#### 4. Programmhinweis

Je nach Termin ist ein Kurs im Reisepreis enthalten. Bitte beachten Sie bei Ihrer Auswahl die Termin- & Kurstabelle.

#### 5. Yoga & Qi Gong

Programmänderungen vorbehalten!

Die Übungsformen Qi Gong und Yoga, die bei der Ausführung Ihre ganze Aufmerksamkeit benötigen, sind gleichfalls Meditations- und Achtsamkeitsübungen. Wenn wir im Einklang mit unserem Körper üben, ohne uns dabei zu beurteilen und annehmen, wie es im Moment ist, kommen wir in Einklang mit unserer ganzen inneren Kraft und allem, was uns umgibt. Das Zusammenwirken von harmonischen, fließenden Bewegungen und der Atmung bei Qi Gong in einer nach innen gerichteten Achtsamkeit ist der ideale Weg zu einem langen und gesunden Leben. Das Yoga mit seinen Asanas, Pranayamas, stabilisierenden Haltungen, Drehungen und Dehnungen in Verbindung mit der Atmung und Konzentration verbindet Körper und Geist. Meditation, meditativer Tanz und Mantrasingen ergänzen das Programm. **ca. 15 Std.**

**Leitung:** Karin Knörnschild

**Teilnehmerzahl:** min. 4, max. 18

#### 6. Die Geschichte Seines Lebens Schreiben

Den roten Faden finden, den Wirkkräften in unserem Leben auf die Spur kommen, Weichenstellungen prüfen und neue Möglichkeiten erforschen – all dies geschieht, wenn man die Geschichte seines Lebens schreiben lernt. Mit den Mitteln des biographischen Schreibens erleben wir eine kreative Reise zu uns selbst. Schicht für Schicht legen wir unsere tiefere Lebensgeschichte frei und damit unsere eigentliche Aufgabe, unsere Bestimmung. Wir sind nicht länger Opfer der Geschichte, wir werden zu ihrem Schöpfer. Schreiben ist ein Ausdruck unseres kreativen Potentials, und Kreativität ist der eigentliche Ausdruck unseres Lebens, eine Art Lebensfreude, die alles umfasst und nichts ausgrenzt. Schreiben ist ein ganzheitlicher Prozess. Vorlesen und Zuhören gehören ebenso zum Kurs wie spielerisch „lustvolle“ Übungen, und weil Kreativität Spaß macht, wird viel geredet, erzählt und gelacht. Meditations- und Achtsamkeitsübungen ergänzen das Programm ebenso wie leichtes Tai Chi am Morgen, und natürlich beziehen wir die Atmosphäre des klösterlichen Lebens und die herrliche Umgebung mit ein. **ca. 17 Std.**

---

### **(Intensivkurs)**

**Leitung:** Liane Dirks

**Teilnehmerzahl:** min. 6, max. 15

Durch die Methoden des Erfahrbaren Atemsnach Prof. Ilse Middendorf werden die Selbstheilungskräfte aktiviert. Sobald das Zwerchfell locker wird, kommt Freude auf. Der Brustkorb öffnet sich, die Wirbelsäule richtet sich wie von selbst auf, die Verspannungen in Nacken und Schultern lassen nach und die Energie, die vorher durch unnötiges Festhalten gebunden war, wird frei. Ruhe und neue Kraft entstehen. Klare, einfache Übungen, die leicht in den Alltag zu integrieren sind, werden vermittelt. Meditationswege runden Ihre Erfahrungen ab.**ca. 15 Std.**

**Leitung:** Mechthild Morgenthal

**Teilnehmerzahl:** min. 3, max. 16

**Horst Sielaff reiste im April 2018 nach Marienrode**

„Es war dank der Kursleiterin L. Dirks wieder ein tolles Seminar. In kürzester Zeit gelang es Frau Dirks aus der losen Gruppe eine enge Gemeinschaft zu formen. Das Programm zwischen Schreiben und Tai Chi war ausgewogen und sehr gelungen !“

Wir empfehlen die Anreise per Bahn zum Zielbahnhof Hildesheim (ICE-Haltestelle). Von dort per Linienbus/Taxi zum Kloster. Bahnfahrkarte über SKR möglich. Einzelheiten & Preise auf Anfrage. Am Kloster befinden sich kostenfreie Parkplätze. Nähere Hinweise erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.

05.11.–09.11.18 Geschichte seines Lebens

14.01.–18.01.19 Yoga & Qi Gong

08.04.–12.04.19 Erfahrbarer Atem

15.07.–19.07.19 Erfahrbarer Atem

05.08.–09.08.19 Geschichte seines Lebens

21.10.–25.10.19 Geschichte seines Lebens

## **7. Der Erfahrbare Atem Nach Prof. Ilse Middendorf**

## **8. Das Sagen Unsere Gäste**

## **9. Anreise**

## **10. Termin- & Kurstabelle**

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

## Leistungen

- kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
- 4 Nächte im Einzelzimmer (EZ) mit Dusche/WC im Klostergästehaus
- Vollpension wie beschrieben
- Kursprogramm 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

- URLAUBSIDEEN MIT SKR
- Achtsamkeit bei Atemtherapie
- Meditation: Einblicke & Zen
- kreativ beim Schreiben
- DAS BESONDERE VOR ORT
- Alltag der Benediktinerinnen miterleben
- im Garten & in der Kirche vom Alltag abschalten
- Umgebung auf Wanderwegen rund ums Kloster erkunden

## 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

