KLOSTER VOLKENRODA: ACHTSAMKEIT & MEDITATION

Ort: Deutschland
Reisedauer: 6 Tage
Teilnehmerzahl: 3 - 12
Schwierigkeit: Mittel
Reiseart: Relax-, Slow-, Wellness- und Gesundheitsreisen, Gruppenreise

VOLKENRODA Der Norden Thüringens besticht durch geschichtsträchtige Orte mit barocken Kirchen und reizenden Fachwerkhäusern am Fuße des Harzes. Die Gemeinde Volkenroda mit ihrer schönen Natur, dem Wald und den herrlichen Aussichtspunkten liegt nur eine knappe halbe Stunde von der urigen Kreisstadt Mühlhausen/Thüringen entfernt. Sie ist eingebettet in eine jahrhundertealte Kulturlandschaft zwischen den Höhen des Nationalparks Hainich und der Erlebnisregion Eichsfeld.

Inklusivleistungen

- kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
- 5 oder 6 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 Volkenroda

wurde im Jahr 1131 von Zisterziensern aus Altenkamp als erste Zisterzienserabtei Thüringens gegründet. Das entstandene Kloster Volkenroda wurde im Jahr 1150 durch den Erzbischof von Mainz geweiht, stand jedoch in den 1960er Jahren kurz vor dem Zerfall. Nach der Wiedervereinigung Deutschlands konnte das Kloster aber wiederaufgebaut werden und dient heute sowohl als Unterkunft für die Jesus-Bruderschaft als auch für zahlreiche Pilger und Gäste des Klosters.

2. Wohnen Im Kloster

Sie wohnen in den einfach gehaltenen Räumen des Klosters, die Ihnen die Möglichkeit geben, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und vollends im Klosterleben anzukommen. Die großzügig geschnittenen Einzel- oder Zweibettzimmer sind mit Dusche/WC ausgestattet. In der Klosteranlage finden Sie außerdem ein kleines Café, eine Weinstube, Bibliothek, Klosterkeller, Schulbauernhof und einen Klosterladen mit regionalen Produkten.
Verpflegung: Im Preis ist Vollpension enthalten. Das Küchenteam legt großen Wert auf frische und regionale Produkte und die Speisen werden in Buffetform gereicht. Wünsche nach vegetarischer und diätischer Kost werden gerne berücksichtigt (bitte bei Buchung angeben).

3. Umgebung & Freizeit

Nur wenige Kilometer vom geografischen Mittelpunkt Deutschlands entfernt, können Sie in Volkenroda die Ruhe und Abgeschiedenheit des kleinen Ortes genießen: Verweilen Sie in einem der kleinen Cafés, besuchen Sie die tausendjährige Eiche oder erkunden Sie den idyllischen Schulbauernhof des Klosters. Alternativ können Sie auch die umliegenden Gemeinden entdecken. Die Thomas-Müntzer-Stadt Mühlhausen liegt, mit zahlreichen Kirchen und der Thüringentherme, nur 12 km entfernt. In der Kur- und Rosenstadt Bad Langensalza können Sie in den verschiedenen Gärten und Parks verweilen und die Natur genießen oder die Friederiken-Therme mit ihrem heilenden Thermalsolewasser besuchen. Lernen Sie

das Franziskanerkloster Hülfelsberg und die berühmte Wartburgstadt Eisenach kennen oder besuchen Sie die Landeshauptstadt Erfurt mit ihrem Dom, dem Augustinerkloster und der Krämerbrücke. Auch im Nationalpark Hainich, dem größten zusammenhängenden Laubwaldgebiet Deutschlands, gibt es mit den zahlreichen Wanderwegen und dem Baumwipfelpfad viel zu entdecken.

4. Programmhinweis

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

5. Der Erfahrbare Atem Nach Prof. Ilse Middendorf

Durch die Methoden des Erfahrbaren Atems nach 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 enstehen. Klare, einfache Übungen, die leicht in den Altag zu integrieren sind, werden vermittelt. Meditationswege runden Ihre Erfahrungen ab. **ca. 15 Std.**
Leitung: Mechthild Morgenthal
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 12

6. Yoga Für Harmonie

Yoga, die älteste Wissenschaft vom Leben, ist ein aktueller Ansatz zur Gesundheitsförderung und Gesunderhaltung. Dabei gibt es viele Arten von Yoga. In unserem Kurs lernen Sie Hatha Yoga kennen – körperorientiertes Yoga. Durch sanfte und aufbauende Körperübungen, durch stärkende Atembewegungen sowie durch Meditation finden Sie zu innerer Klarheit, Gelassenheit und Harmonie. **ca. 15 Std.**
Leitung: Elke Fiedler
Teilnehmer: min. 3, max. 12

7. Auszeit In Der Stille

Pausen sind das Wichtigste in dieser schnelllebigen Zeit, in einer Welt, die im Wandel begriffen ist und die uns vor neue Herausforderungen stellt. Entdecken Sie Ihre inneren Atemräume und finden Sie zu Ihrem eigenen Rhythmus. Feldenkrais- Lektionen lassen Sie Wege entdecken, sich besser zu koordinieren und beweglicher und flexibler zu werden. Verbunden mit dem Atem erfahren Sie eine Stärkung Ihrer Lebenskraft und eine natürliche Aufrichtung von innen heraus. Sie gewinnen an Achtsamkeit für sich selbst und finden zu mehr Klarheit und Wohlbefinden. **ca. 15 Std.**
Leitung: Katrin Springherr
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 11

8. Bewegte Entspannung – Entspannte Bewegung

Das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung bei sanftem Herz-Kreislauf-Training und gelenkschonenden Bewegungen bringt Wohlbefinden, neue Kraft und Harmonie. Walking, Nordic Walking und Wandern eignen sich für jeden, unabhängig

	davon, ob trainiert oder untrainiert. Qi Gong und Meridiandehnung gleichen den Körper und Geist auch auf energetischer Ebene aus. Entspannungs- und Meditationsübungen lassen den Geist zur Ruhe kommen und wirken stressreduzierend. Rückenwellness bietet Kräftigung, Stabilität und Balance. Dehnungsübungen machen den Körper geschmeidig. **ca. 20 Std**. **Leitung**: Peter Holthausen **Teilnehmer**: min. 4, max. 12
9. Qi Gong & Yoga	Die Übungsformen Qi Gong und Yoga, die bei der Ausführung Ihre ganze Aufmerksamkeit benötien, 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 beim 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 sowie Mantrasingen ergänzen das Programm. **ca. 15 Std**. **Leitung**: Karin Knörnschild **Teilnehmer**: min. 4, max. 12
10. Anreise	Wir empfehlen die Anreise per Bahn zum Zielbahnhof Mühlhausen. Von dort per Linienbus/Taxi zum Kloster. Bahnfahrkarte über SKR möglich. Einzelheiten & Preise auf Anfrage. Vor Ort befinden sich kostenlose Parkmöglichkeiten. Nähere Hinweise erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.
11. Termin- & Kurstabelle	04.11.–09.11.18 (*1) Yoga für Harmonie 02.12.–08.12.18 (*2) Yoga für Harmonie 25.02.–02.03.19 (*1) Erfahrbarer Atem 07.04.–13.04.19 (*2) Auszeit in der Stille 30.06.–06.07.19 (*2) Bewegte Entspannung 04.08.–09.08.19 (*1) Yoga & Qi Gong 20.10.–25.10.19 (*1) Erfahrbarer Atem 01.12.–06.12.19 (*1) Auszeit in der Stille *1: 6 Tage *2: 7 Tage

Termin	Preis
~~26.11.2023 – 01.12.2023~~ — Kontaktiere uns	999€

Leistungen

- kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
- 5 oder 6 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:
- Wohlbefinden & persönliche Entwicklung durch Atemtherapie & Achtsamkeit
- Klarheit, Gelassenheit & Harmonie durch Yoga & Qi Gong
- bei Walking, Nordic Walking & Wandern neue Kraft schöpfen
- DAS BESONDERE VOR ORT:
- den Alltag der Jesus-Bruderschaft miterleben
- einen Teil des Pilgerwegs Loccum–Volkenroda auf eigene Faust entdecken
- Volkenroda als Augangspunkt für Ausflüge, z.B. in die schöne Stadt Mühlhausen/Thüringen

Kontakten

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

Tel: 0351 27558796

Mobil: 0157 54547301

Facebook Twitter Youtube

Anfrage

Termin

Teilnehmer 1

Kinder

Ihre Bemerkung zur Anfrage

Zusatzleistungen

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

Verpflegungskosten

Informationen zur Anreise Keine

❍ Ich möchte folgende Versicherungen buchen

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

❍ Ich möchte nur Infos zu den Versicherungen

❍ Ich bin bereits ausreichend versichert

- ❏ Rail & Fly -   mit dem Zug zum Flug

Kontaktdaten

Anrede Herr

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

Reset | Print