

Kosten:

395,- € Seminarkosten - darin enthalten:

- Organisation und Leitung der Auszeit
- Achtsamkeitskurs nach dem Curriculum „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ (MBSR-basiert): Entspannung (PME), Körperwahrnehmung, Yoga, Meditation
(*Wer Zuschüsse bei Arbeitgeber oder Krankenkasse beantragen will, erhält eine Teilnahmebescheinigung.*)
- Thematische Impulse: Teresa von Ávila, Geschichte des Karmel, Kontemplation
- Kursunterlagen
- Gruppen- und Einzelgespräche

Im Preis *nicht* enthalten:

- Übernachtung (voraussichtlich in einfachen behaglichen Einzelzimmern) und Vollverpflegung für die 6 Tage; die Kosten werden am Abreisetag als Bargeldspende nach eigenem Ermessen beglichen
- Reisekosten (Auto, Bus oder Bahn); bei der Organisation und Suche nach Mitfahrmöglichkeiten ist die Kursleiterin behilflich

Bitte bringen Sie mit:

- Wolldecke, Matte und bequeme Kleidung für die Achtsamkeitsübungen
- feste Schuhe, wetterfeste und warme Kleidung (auf dem Hügel kann es windig sein!)
- Arbeitskleidung (z.B. alte Jeans, Turnschuhe)
- alles, was Sie auch sonst bei Reisen einpacken
- etwas Neugier, sich auf eine andere Lebensweise und eine Gruppe einzulassen

Anmeldung

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Tel./eMail:

Geburtsdatum:

Anreise (bitte zutreffendes ankreuzen):

- Ich reise alleine an.
- Ich biete eine Mitfahrgelegenheit (Auto).
- Ich suche eine Mitfahrmöglichkeit (Auto).
- Ich möchte mich an einer Gruppenkarte (Bahn oder Bus) beteiligen.
- Ich bin einverstanden, wenn dafür meine Kontaktdaten weitergegeben werden.

Sonstiges:

Ort/Datum/Unterschrift:

Bitte schicken Sie das **Anmeldeformular** per eMail oder Post an die Kursleiterin. Sie erhalten eine Bestätigung mit Bitte um Anzahlung von 50,- €.

Anmeldung möglichst bis Sommer 2024.

Sie können bis kurz vor der Reise anfragen.
(Max. 10 Plätze, Reservierung nach Zahlungseingang; Stornogebühren lt. Anmeldebestätigung)

An- und Abreise

- Für An-/Abreise ist jede/r selbst verantwortlich.
- Ankunft: 12.10., 18 Uhr (19 Uhr Abendessen)
 - Abschluss: 17.10., 11 Uhr (nach gem. Abschluss/individuelle Verlängerung möglich)

„Stille & Achtsamkeit“ - eine *Auszeit* in Burgund

vom 12.-17.10.2024

im „Carmel de la Paix“ in Mazille (Cluny)

- den *Ora et labora*-Rhythmus der Karmelitinnen mitleben
- Achtsamkeit praktizieren
- Burgund erleben, wandern, auftanken ...



Für Frauen & Männer jeden Alters,
die in reizvoller klösterlicher Umgebung zur Ruhe
kommen und zu sich selbst finden wollen

Kloster & Unterkunft:

Carmel de la Paix
Chaumont
F-71250 Mazille (Cluny)



Der „Carmel de la Paix“ ...

... ist eine Gemeinschaft von ca. 20 **Karmelitinnen**, die auf einem Hügel in Frankreich ein einfaches und kontemplatives Leben führen – betend, arbeitend und schweigend. Sie leben nach dem Vorbild **Teresa von Ávilas**, die vor über 500 Jahren den Orden reformiert hat.

Das Kloster liegt ruhig in einer verspielten Landschaft mitten in **Burgund**, wenige Kilometer von **Cluny** entfernt, wo Sie – bei einem Ausflug – noch die Reste der einst einflussreichsten Benediktinerabtei des Mittelalters besichtigen können.

Bei Interesse können Sie auch die nah gelegene Gemeinschaft in **Taizé** besuchen. Die restliche Zeit verbringen Sie im Umfeld des „Carmel“:

- Sie erleben ein beeindruckendes Frauenkloster, werden einfach und liebevoll untergebracht und lecker **französisch bekocht**.
- Sie können an **Gebets- und Schweigezeiten** und an der **Arbeit** mit den Schwestern in der **ökologischen Landwirtschaft** teilnehmen.
- Sie können in der schönen Gegend spazieren oder wandern gehen.
- Sie üben in der Gruppe 2-3-mal täglich kurze **Achtsamkeits- und Entspannungsübungen**.



Der Karmel ist ein Ort der Stille und eignet sich ausgezeichnet, zur Ruhe zu kommen, sich selbst zu begegnen und wieder in Kontakt zu kommen mit dem, was im Leben trägt.

Wer möchte, kann **Einzelgespräche** mit der Kursleiterin wahrnehmen.
Auf Wunsch der Gruppe kann ein **gemeinsames Gespräch mit den Schwestern** stattfinden.



*Körper und Geist zur Ruhe bringen,
in die Stille eintauchen,
Natur erleben,
die eigenen Quellen (wieder-)finden ...*



Kursleitung & Info:

Susanne Müllner, Dipl. Religionspädagogin,
Achtsamkeitstrainerin (PME, MBSR, TAA & MBCL)
Saalgasse 15, 60311 Frankfurt
069-3089622, info@susannemuellner.de
www.susannemuellner.de