

**Zur Besinnung kommen – Auszeit im Kloster Ehrenstein
(Rheinland-Pfalz, Nähe Neuwied)**

Einführungskurs, für Anfänger geeignet

Freitag – Sonntag

23. bis 25. April 2027

29. bis 31. Oktober 2027

Spüren Sie immer öfter das Bedürfnis nach Ruhe, Rückzug und Erholung?
Wer im Alltag viel leistet, braucht als Gegengewicht auch Zeiten zum Innehalten und "Batterien auftanken".

Die Auszeit gibt Ihnen die Möglichkeit, Meditation sowie Übungen aus Achtsamkeit und Embodiment kennenzulernen, und lässt Ihnen zudem ausreichend Zeit für sich selbst. Sie lernen in zwei Tagen alltagstaugliche Methoden der Stressbewältigung kennen, damit Sie auch im herausfordernden Alltag Ihren Aufgaben weiter mit Elan und Freude nachgehen können.

Wer möchte, darf sich auch im "edlen Schweigen" über mehrere Stunden (z.B. von abends bis zum Frühstück) üben. Schweigen ist eine hervorragende Möglichkeit, sich von der Hektik des Alltages zu verabschieden und ganz bei sich selbst anzukommen.

Das ehemalige Kreuzherrenkloster Ehrenstein liegt malerisch im Mehrbachtal im vorderen Westerwald. Im Klostergarten lässt sich ganz wunderbar der Alltag vergessen und in der umliegenden Natur laden Wanderwege und Bäche zum Entdecken und Erfrischen ein. Untergebracht ist man in ruhigen Gästezimmern mit Waschbecken, die alle einen Blick in den Garten oder in den Park haben. Dusche und WC befinden sich auf dem Gang. Das Koster steht für die Seminarzeit der Gruppe allein zur Verfügung, das Essen wird täglich mit viel Liebe zubereitet.

Ablauf:

- **1. Tag:** Anreise zwischen 15.30 und 17.00 Uhr, 18.00 Uhr Abendessen, 19.00 Uhr Beginn Gruppe: Kennenlernen der TeilnehmerInnen und des Programms, Klärung von Absicht und Erwartungen sowie erster Fragen.
- **2. Tag:** Abwechslungsreiches Programm von Achtsamkeits-/Embodiment-Methoden am Vormittag (9.00 bis 12.00 Uhr), am Nachmittag (15.30 bis 18.00 Uhr) sowie optional nach dem Abendessen.
Nach dem Mittagessen gibt es ausreichend Zeit für sich selbst, zum Wandern o.a.
- **3. Tag:** 9.30 bis ca. 12.00 Uhr: Kognitive und regenerative Achtsamkeitsübungen, Anleitung zum Transfer des Erlernten in den Alltag. Abreise nach dem Mittagessen.

Kosten:

Teilnahmehonorar nach Selbsteinschätzung: 200,- bis 250,- Euro **zzgl. 19% Mwst.**

Zwei Übernachtungen im Einzelzimmer und Vollpension (Frühstück, Mittagessen, Kuchen, Abendessen): 130,- Euro inkl. Mwst.

Die Übernachtungskosten werden vor Ort bar oder per EC beglichen, für die Honorarkosten erstelle ich vorab eine Rechnung. Die Zimmerbuchung erfolgt über mich.

Referentin / Anmeldung / persönliches Vorgespräch:

Sibylle Kaminski, Jg. 1964, system. BusinessCoach und Trainerin, begeistert von Achtsamkeit als Lebenshaltung und Embodiment zur Nervensystem-Beruhigung

Tel. 0173 – 745 77 67

contact@sibyllekaminski.de

www.relaxyourwork.de