

KLOSTER VINNENBERG: SEMINARURLAUB

Ort: Deutschland
Reisedauer: 6 Tage
Teilnehmerzahl: 4 - 14
Schwierigkeit: Mittel
Reiseart: Kreativ-, Sprach- und Lernreisen, Gruppenreise

Der geistliche Ort Kloster Vinnenberg gilt als der älteste Marienwallfahrtsort des Bistums Münster und ist der ideale Ort für alle diejenigen, die Besinnung und Stille suchen. Seit nun mehr als 750 Jahren trägt das Kloster den Namen des ehemaligen Adelshofs Vinnenberg. In den letzten 100 Jahren lebten hier Benediktinerinnen, die aufgrund von Alter und Krankheit ihr Kloster verlassen mussten. Heutzutage beherbergt das Kloster Gäste von überall her und dient als Ort der geistlichen Begegnung.

Inklusivleistungen

- kleine Gruppe & garantierte Durchführung
- lt. Kursausschreibung
- 5 Nächte im Doppelzimmer (DZ) mit Dusche/WC im Kloster-Gästehaus
- Mahlzeiten lt. Programm
- Kursprogramm wie beschrieben
- Betreuung durch die Kursleitung

Zusatzleistungen

Einzelzimmerzuschlag	70€
Anreise mit der Deutschen Bahn (auf Anfrage zubuchbar)	auf Anfrage

Reiseverlauf

1. Wohnen Im „Kloster Vinnenberg“

Im östlichen Münsterland nördlich von Warendorf gelegen, empfängt Sie das Kloster Vinnenberg als ein Ort der Besinnung und Stille. Bis heute ist die Wallfahrtskirche zur „Muttergottes vom Himmelreich“ ein beliebter Anzugspunkt für zahlreiche Pilgerinnen und Pilger. Die 37 Zimmer des Hauses sind heimelig

eingrichtet und garantieren eine ganz besondere Wohlfühlatmosphäre. Das Klostergebäude und das Kardinal-von-Galen-Haus sind durchgehend zugänglich. Auch der 30.000 qm große Klostergarten lädt zum Entspannen ein.

Verpflegung: Während Ihres Aufenthaltes erwartet Sie eine Verpflegung in Vollpension. Alle Mahlzeiten werden in Buffetform angerichtet und es wird von Hause aus auf eine ausgewogene Ernährung geachtet. Spezielle Verpflegungswünsche werden gerne auf Nachfrage berücksichtigt.

2. Umgebung & Freizeit

In der näheren Umgebung des Klosters können Sie die herrliche Landschaft des Münsterlandes erkunden. Nicht weit entfernt liegt unter anderem die Pferdestadt Warendorf sowie der Wallfahrtsort Telgte. Auch das wunderschön in die Münsterländer Parklandschaft eingebettete Ostbevern ist einen Besuch wert. Direkt vom Kloster aus können Sie zudem herrlich an der Bever entlang spazieren und die umliegende Natur genießen.

3. Je Termin Ist Ein Kurs Im Reisepreis

Enthalten. Bitte Beachten Sie Bei Ihrer Auswahl Die Termintabelle.

4. 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.

Dauer: ca. 27 Std.

Leitung: Julitta Rössler

Teilnehmer: min. 6, max. 14

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 entehen. Klare, einfache Übungen, die leicht in den Alltag zu integrieren sind, werden vermittelt. Meditationswege runden Ihre Erfahrungen ab. ca. 15 Std.

Dauer: ca. 15 Std.

Leitung: Mechthild Morgenthal

Teilnehmerzahl: min. 4, max. 12

6. Achtsamkeit, Entspannung, Selbstfürsorge

Uns selbst Aufmerksamkeit schenken, in der Stille wieder bei uns ankommen, den freundlichen und wohlwollenden Kontakt mit uns pflegen. Achtsamkeitsmeditationen nach Jon Kabat-Zinn im

Sitzen, Liegen und in Bewegung fördern unsere innere Gelassenheit und Klarheit. Entspannungsübungen und geleitete Reflektionen unterstützen die Vertiefung emotionalen Wohlbefindens. Übungen in Stille und Austausch in der Gruppe ergänzen sich. Anregungen für die Integration in den Alltag werden gegeben. Der Hauptfokus des Kurses liegt im praktischen Üben und Vertiefen.

Dauer: ca. 20 Std.

Leitung: Ingrid Hartings

Teilnehmer: min. 4, max. 14

7. Mit Yoga Und Coaching Zu Mehr Resilienz

Resilienz - plötzlich ist der Begriff in aller Munde. Was aber eigentlich versteht man hierunter? Wie unterstützt uns Resilienz beim Er- und Durchleben einer Krise? Lernen Sie das Resilienzmodell von Monika Gruhl kennen. Die drei Grundhaltungen und vier Verhaltensstrategien, die die persönliche Resilienz stärken, werden in Impulsreferaten vorgestellt und in Übungsreihen und Meditationen aus dem Kundalini Yoga erlebbar gemacht. Coaching-Impulse und Fragen zur Selbstreflektion führen zu einem neuen Bewusstsein. c

Dauer: ca. 19 Std.

Leitung: Dagmar Völpel

Teilnehmerzahl: min. 4, max. 14

8. Einfach Meditieren – Das Erwachte Herz (Intensivkurs)

Im geschäftigen Getriebe und in der Hektik unserer schnelllebigen Zeit kommt unser mitfühlendes Wesen und unsere Berührbarkeit schnell „unter die Räder“. Beim Versuch, unsere Sanftheit und die Verletzlichkeit in Sicherheit zu bringen, stellen wir vielleicht am Ende fest, dass wir uns selber eingesperrt haben. Wir finden uns gefangen in den Festungen der Unnahbarkeit oder wir sind aus Selbstschutz zum Workoholic geworden. Vielleicht ist uns über die Jahre die geschmeidige Leichtigkeit abhanden gekommen und wir bemerken das erst, wenn wir versuchen, in unserer eisernen Rüstung wieder Tango zu tanzen. Meditation - die einfache Übung ganz sich selbst zu sein - ist der Schlüssel zu unserem Herzen. Das eigentliche Wesen aller Menschen ist warmherzig, sanft und voller Mut und Lebensfreude. Dieses lebendige Herz kann entdeckt und aufgeweckt werden. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für sog. Fortgeschrittene geeignet.

Dauer: ca. 18 Std. + 3 Std. optionale Meditationszeit

Leitung: Karl-Ludwig Leiter

Teilnehmerzahl: min. 4, max. 14

9. Von Der Skizze Zum Aquarell

Die Lust am Zeichnen und Ausprobieren steht im Mittelpunkt des Kurses. Von der schnellen Skizze, über genauere Studien, bis hin zur Umsetzung in farbenfrohe Aquarelle inspirieren uns vor dem Motiv

und erprobten Techniken, die spielerisch den Umgang mit Linie und Farbfläche anregen. Übungen zu Themen wie Perspektive oder Ausdruck werden praktisch umgesetzt und das malerische Sehen geschult. Experimentieren Sie mit Bleistiften, Feinlinern, Buntstiften und Aquarellfarben auf Papier und entdecken Sie Ihre ganz persönliche Ausdrucksweise. Der Kurs ist für alle geeignet, mit und ohne Vorkenntnisse.

Dauer: ca. 15 Std.

Leitung: Martina Wempe

Teilnehmer: min. 4, max. 8

Die Kombination von zeichnerischen Elementen mit der Flächigkeit der Malerei hat einen ganz eigenen Reiz. Lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten kennen, interessante Zeichnungen von Landschaften, Architektur oder Stillleben mit der Stahl- oder Rohrfeder und Tusche zu fertigen. In einem zweiten Schritt werden die Zeichnungen mit Aquarell und Pinsel bearbeitet.

Dauer: ca. 18 Std.

Leitung: Holger Figge

Teilnehmer: min. 4, max. 10

27.03.–01.04.22: Einfach meditieren –Das erwachte Herz

17.04.–22.04.22: Reise zu den inneren Kraftquellen

05.06.–10.06.22: Achtsamkeit, Entsp., Selbstfürsorge

10.07.–15.07.22: Der Erfahrbare Atem

17.07.–22.07.22: Der Erfahrbare Atem

14.08.–19.08.22: Fläche trifft Linie

21.08.–26.08.22: Von der Skizze zum Aquarell

04.12.–09.12.22: Mit Yoga und Coaching zu mehr Resilienz

Wir empfehlen die Anreise mit der Bahn über Münster zum Zielbahnhof Warendorf. Buchung der Bahnfahrkarte über SKR möglich. Von dort mit dem Taxi zum Kloster. Kostenfreie Parkplätze finden Sie am Kloster. Nähere Hinweise mit der Buchungsbestätigung.

Kurszeiten- bzw. Programmänderungen sind möglich und richten sich nach den Bedingungen vor Ort.

10. Fläche Trifft Linie

11. Termine & Kurse:

12. Anreise:

13. Allgemeiner Hinweis

Termin

~~03.12.2023~~ — 08.12.2023

— [Kontaktiere uns](#)

Preis

1049€

Leistungen

- kleine Gruppe & garantierte Durchführung
- lt. Kursausschreibung

-
- 5 Nächte im Doppelzimmer (DZ) mit Dusche/WC im Kloster-Gästehaus
 - Mahlzeiten lt. Programm
 - 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
- Skizzieren & Malen mit Aquarell
- Entspannung & Achtsamkeit
- Meditation, Yoga & Selbstfindung
- DAS BESONDERE VOR ORT
- Ihre Unterkunft auf dem Klostergelände, umgeben von Wald & Wiesen
- Klosterurlaub mitten im schönen Münsterland

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

