

Wege in die Achtsamkeit

Auszeit im Kloster Plankstetten

vom 30.10.2020 bis 01.11.2020

Klangwelt Steigerwald

Inh. Armin Nögel

Untere Weinleite 2

91481 Münchsteinach

Tel.: +49 171 3344620

Fax: +49 91669969908

armin@klangwelt-steigerwald.de

<https://klangwelt-steigerwald.de>



Anmeldung bitte per E-Mail an armin@klangwelt-steigerwald.de

Kursleiter:

Armin Nögel (Klangmassagepraktiker, Kursleiter Waldbaden, Berater Betriebliches Gesundheitsmanagement IHK)

Kathrin Stubert (Yogalehrerin)

Gönnen Sie sich an diesem Wochenende eine Auszeit vom oft hektischen Alltag.

Begleitet von Klangvollen Einheiten mit Klangschalen, Gong und Klangtambura, sowie Yoga, Meditation und Waldbaden - Achtsamkeit im Wald, finden Sie zu sich selbst und zu innerer Ruhe und laden sich mit neuer Energie auf. In wundervoller Atmosphäre bieten wir Ihnen Entspannung und Achtsamkeit mit ausgewählten Einheiten in ruhiger Umgebung inmitten der Natur. Ohne Handy und Smartphone können Sie sich im Kloster auf die wirklich wichtigen Dinge des Lebens konzentrieren. Aktiviere Sie Ihre Selbstheilungskräfte mit verschiedenen Entspannungstechniken und sanften Yogasequenzen.

Programm

Freitag

Anreise bis 17:00 Uhr und Zuweisung der Zimmer

17:30 Uhr Klangbegrüßung im Meditationsraum

18:00 Uhr Abendessen

19:00 Uhr Klangmeditation

20:00 Uhr Gemütlicher Ausklang des Tages

Samstag

08:00 Uhr bis 10:00 Uhr Frühstück

10:00 Uhr Klangvoll in den Tag (Klangbegrüßung)

10:30 Uhr YOGA (für Einsteiger und Fortgeschrittene)

12:00 Uhr Solozeit (freie Verfügung)

12:30 Uhr Mittagessen

13:30 Uhr Waldbaden – Achtsamkeit im Wald

15:30 Uhr Entdecken und Sammeln von Wildkräutern für einen Wildkräutersmoothie

17:00 Uhr Bewegungsmeditation

18:00 Uhr Abendessen

19:00 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Klang

20:00 Uhr Gemütlicher Ausklang des Tages

Sonntag

08:00 Uhr bis 10:00 Uhr Frühstück

10:00 Uhr Klangvoll in den Tag (Klangbegrüßung)

10:30 Uhr YOGA (für Einsteiger und Fortgeschrittene)

11:30 Uhr Solozeit (freie Verfügung)

12:00 Uhr Mittagessen

13:00 Uhr Waldbaden – Achtsamkeit im Wald (Übungen für den Alltag)

14:30 Uhr Verabschiedung und Abreise

Klangwelt Steigerwald
Untere Weinleite 2
91481 Münchsteinach
Tel.: +49 171 3344620
Fax: +49 9166 9969908
E-Mail: armin@klangwelt-steigerwald.de
Internet: <https://klangwelt-steigerwald.de>

Steuernummer: 252/255/40368
Inh. Armin Nögel

Armin Nögel
VR meine Bank
IBAN: DE40 7606 9559 0000 7004 01
BIC: GENODEF1NEA

Das Kloster Plankstetten

www.kloster-plankstetten.de



© Kloster Plankstetten

Klangwelt Steigerwald
Untere Weinleite 2
91481 Münchsteinach
Tel.: +49 171 3344620
Fax: +49 9166 9969908
E-Mail: armin@klangwelt-steigerwald.de
Internet: <https://klangwelt-steigerwald.de>

Steuernummer: 252/255/40368
Inh. Armin Nögel

Armin Nögel
VR meine Bank
IBAN: DE40 7606 9559 0000 7004 01
BIC: GENODEF1NEA

Anreise

Beschreibung:

A9 München – Nürnberg, 15 Min. von der Ausfahrt 58 Altmühltal, über Beilngries B 299 Richtung Neumarkt bzw. Ausfahrt Greding;
A3 Regensburg – Nürnberg, Ausfahrt Parsberg, 25 Min. über Seubersdorf Richtung Berching.

Entfernungen:

Nürnberg 65 km, München 115 km, Regensburg 75 km, Eichstätt 35 km.

Parkplätze am Kloster:

100 PKW, 6 Busse.

Öffentliche Verkehrsverbindungen:

Bahnlinie Nürnberg – Regensburg (Bahnhof Neumarkt Opf.). Bus Linie 515 in Richtung Dietfurt, Haltestelle Plankstetten Ost, 5 Minuten Fußweg zum Kloster. Bahnlinie München – Nürnberg (Bahnhof Kinding), mit dem Taxi zum Kloster Plankstetten.

Hier finden Sie uns:



Kosten:

150 € Kursgebühr

173 € Pensionskosten (Übernachtung mit Vollpension)

Die Pensionskosten in Höhe von 173 € (Übernachtung mit Vollpension) sind vom Teilnehmer im Kloster selbst zu zahlen.

20 € Frühbucherrabatt bis 02.10.2020 möglich.

Gültig ist Ihre Anmeldung, wenn die Kursgebühr von 150 € auf das untenstehende Konto überwiesen wird.

Die Anmeldebestätigung erhalten Sie per E-Mail nach Zahlungseingang mit weiteren Informationen.

Bei einer Abmeldung bis acht Wochen vor Seminarbeginn werden die Seminarkosten zurückerstattet.

Bei Abmeldung zu einem späteren Zeitpunkt werden 50% der Seminarkosten als Unkostenbeitrag einbehalten. Der Seminarveranstalter übernimmt keine Haftung im Falle eines Ausfalles. Entstandene Kosten werden nicht erstattet.

Programmänderungen vorbehalten!