

**Zur Besinnung kommen – Auszeit im Kloster Steinfeld,
Eifel - www.kloster-steinfeld.de**

Einführungskurs in Stressbewältigung durch Achtsamkeit

**10. bis 12. Oktober 2025
Freitagabend – Sonntagmittag**

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 und Achtsamkeitsübungen kennenzulernen und lässt Ihnen zudem ausreichend Zeit für sich selbst. Sie lernen in zwei Tagen alltagstaugliche Methoden der Entschleunigung 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 Kloster Steinfeld liegt malerisch in Kall in der Eifel. 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, die einen Blick in den Garten oder in den Park haben.

Ablauf des Seminars:

- **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 kognitiven und regenerativen Achtsamkeitsübungen am Vormittag (9.00 bis 12.00 Uhr), am Nachmittag (15.30 bis 18.00 Uhr) sowie optional nach dem Abendessen.

Inhalte: Achtsamkeit als ideale Form der Stressbewältigung, Erlernen von Meditation im Sitzen und in der Bewegung sowie von sog. „Mini-Pausen“. Reflexion/Austausch über Möglichkeiten der Entschleunigung im Alltag und über Distanzierung von negativen Gedanken und Gefühlen.

Nach dem Mittagessen gibt es ausreichend Zeit zur eigenen Vertiefung des Erlernten sowie zur Regeneration. Achtsame Körperwahrnehmungsübung am Abend (freiwillige Teilnahme).

- **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:

1. Teilnehnehonorar nach Selbsteinschätzung: 200,- bis 250,- Euro zzgl. 19% MwSt.
2. Zwei Übernachtungen im Einzelzimmer oder Doppelzimmer und Vollpension (Frühstück, Mittagessen, Abendessen): 246,- 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, Trainerin für Selbst-, Zeit- und Stressmanagement, langjährige eigene Meditations-/Achtsamkeitspraxis

Tel. 0173 – 745 77 67

contact@sibyllekaminski.de

www.relaxyourwork.de

AGB / Stornierungsbedingungen:

Da meine Zimmer- und Seminarraum-Reservierung im Kloster Steinfeld bis 8 Wochen vor Seminarbeginn kostenfrei ist, benötige ich verbindliche Zusagen für die Teilnahme.

Ein Rücktritt ist bis zum 31. Juli 2025 möglich, danach wird der Gesamtbetrag fällig (ansonsten müsste ich die Kosten für die Unterkunft etc. selbst tragen).

Die Rücktrittsbedingungen gelten auch bei Krankheit! Ich empfehle Ihnen eine Seminarversicherung abzuschließen, z.B.

<https://www.reiseversicherung.de/de/versicherung/eintrittskarten-seminare/seminarversicherung.html>

Ausfall von Veranstaltungen

- Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmer*innenzahl wird die Veranstaltung 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn abgesagt. In diesem Fall werden bereits gezahlte Teilnahmegebühren in vollem Umfang ohne Abzug erstattet. Ein weitergehender Anspruch durch die Absage ist nicht möglich.

- Sollte ich die Veranstaltung aus Krankheitsgründen abzusagen, werde ich einen Ersatztermin anbieten und/oder Ihnen bereits geleistete Honorarzahungen zurück erstatten. Reisekosten kann ich nicht zurückerstatten, dagegen sichert auch eine Seminarversicherung ab (s.o.).