

# Relax your work®

Gelassenheit und Achtsamkeit im Berufs-/Alltag



## Kloster-Auszeit Teil 2

**„Achtsamkeit und Mitgefühl mit mir und der Welt“  
3-tägiges Seminar**

**Freitag, 5. bis Montag, 8. Juli 2019 im Kloster Vinnenberg (Nähe Münster)**

**Freitag, 24. bis Montag, 27. Juli 2020 im Kloster Ehrenstein (Nähe Neuwied)**

Für alle, die ihre Achtsamkeit weiter entwickeln und Körper, Geist und Seele entspannen möchten.

### **Ablauf des Seminars:**

- **Freitag:** Anreise bis 17.00 Uhr  
**18.00 / 18.30 Uhr** gemeinsames Abendessen  
**ca. 19.30 Uhr** Beginn Gruppe: Kennenlernen der Teilnehmer\*innen und des Programms, Bodyscan oder Achtsame Körperwahrnehmungsübung
- **Samstag:** individuelles Frühstück von 8.00 bis 9.00 Uhr  
**9.00 bis 12.00 Uhr:** Seminarthema „Körper beruhigen“  
Standortbestimmung und Wiederholung Achtsames Sitzen / Gehen sowie Einüben von EFT (Emotional Freedom Technik) oder einer anderen Meditationstechnik als neue, schnell anzuwendende Selbststeuerungskompetenz  
**12.15 / 12.30 Uhr:** gemeinsames Mittagessen mit 10minütigem Schweigen  
**bis 15.30 Uhr:** Mittagspause zum Erholen und Entspannen  
.  
**15.30 bis 18.00 Uhr:** Seminarthema „Mitgefühl mit mir“  
Umgang mit negativen Gedanken und Gefühlen. Innere Muster erkennen. Mitgefühlsmeditation.  
**18.00 / 18.30 Uhr:** gemeinsames Abendessen  
anschließend Tagesabschluss / Meditation

# Relax your work®

Gelassenheit und Achtsamkeit im Berufs-/Alltag



- **Sonntag 10.00 bis 18.00 Uhr:** Programmschwerpunkt „Mitgefühl mit anderen“  
Schweigezeit, Einzelreflexion, Mitgefühlsmeditationen, Austausch in der Gruppe
- **Montag: 09.30 bis 12.00 Uhr:** „Energie folgt der Aufmerksamkeit“  
Welche Lebensqualität wünsche ich mir? Wie erlange ich sie?  
Einzelreflexion und Austausch in der Gruppe.  
Abschluss mit gemeinsamen Mittagessen.

## **Kosten Kloster Vinnenberg 2019:**

Teilnehnehonorar: 280,- Euro zzgl. MwSt. (hierüber kommt die Rechnung von mir)  
Drei Übernachtungen im Einzelzimmer mit Gemeinschaftsdusche und  
Vollpension (Frühstück, Mittagessen, Kuchen, Abendessen): 174,- Euro inkl. MwSt.  
(wird im Kloster bezahlt)

Gesamtinvestition für vier Tage Auszeit im Kloster: 507,20 Euro inkl. MwSt.

## **Kosten Kloster Ehrenstein 2020:**

Teilnehnehonorar: 260,- Euro zzgl. MwSt. (hierüber kommt die Rechnung von mir)  
Drei Übernachtungen im Einzelzimmer mit Gemeinschaftsdusche und  
Vollpension (Frühstück, Mittagessen, Kuchen, Abendessen): 150,- Euro inkl. MwSt.  
(wird im Kloster bezahlt)

Gesamtinvestition für vier Tage Auszeit im Kloster: 459,40 Euro inkl. MwSt.

## **Referentin / Anmeldung / persönliches Vorgespräch:**

Sibylle Kaminski, Jg. 1964, Gesundheitsmentorin, system. Life- und BusinessCoach,  
langjährige eigene Meditations-/Achtsamkeitspraxis

Tel. 0221 – 9229689, [contact@sibyllekaminski.de](mailto:contact@sibyllekaminski.de)

[www.sibyllekaminski.de](http://www.sibyllekaminski.de)