

## Kloster-Auszeit Vertiefung

„Selbstfürsorge und Achtsamkeit“

**3-tägiges Seminar für Achtsamkeitsgeübte**

**Donnerstagabend, 8. bis Sonntagmittag, 11. Juni 2022 im Kloster Steinfeld (Eifel)**

<https://www.kloster-steinfeld.de/>

Für alle, die ihre Meditationspraxis und Achtsamkeit weiterentwickeln sowie Körper, Geist und Seele entspannen möchten.

### voraussichtlicher Ablauf des Seminars:

- **Donnerstag:** Anreise bis möglichst 17.00 Uhr  
**18.00 Uhr** gemeinsames Abendessen  
**ca. 19.00 Uhr** Beginn Gruppe: Kennenlernen der Teilnehmer:innen und des Programms, Bodyscan oder Achtsame Körperwahrnehmungsübung
- **Freitag:**  
**8.00 bis 9.00 Uhr:** individuelles Frühstück  
**9.30 bis 12.00 Uhr:** „Zur Ruhe kommen über den Körper“
  - Standortbestimmung
  - Vertiefung: Achtsamkeit im Sitzen, Gehen sowie beim Essen
  - Austausch über eigene Erfahrungen  
**12.30 Uhr:** gemeinsames Mittagessen mit 10minütigem Schweigen  
**bis 15.30 Uhr:** Mittagspause zum Erholen und Entspannen  
.  
**15.30 bis 17.30 Uhr:** „Sinnliche Erfahrungen“
  - Körpererleben durch Tanzen und bioenergetische Übungen
  - Sinneswahrnehmung durch Berührungsimpulse (zu zweit)
  - angeleitete Meditation  
**18.00 Uhr:** gemeinsames Abendessen  
anschließend optional: Tagesabschluss / Meditation

- **Samstag:**
  - 8.00 bis 9.00 Uhr:** individuelles Frühstück
  - 9.30 bis 12.00 Uhr:** „Sinnliche Naturerfahrungen“
    - Spaziergang von ca. 2 Stunden mit Impulsen, Körperübungen ...
    - Austausch über eigene Erfahrungen
  - 12.30 Uhr:** gemeinsames Mittagessen mit 10minütigem Schweigen
  - bis 15.30 Uhr:** Mittagspause zum Erholen und Entspannen
  - .
  - 15.30 bis 17.30 Uhr:** „Sinnliche Erfahrungen“
    - Körpererleben durch Tanzen und biodynamische Übungen
    - Sinneswahrnehmung durch Berührungsimpulse (zu zweit)
    - angeleitete Meditation
  - 18.00 Uhr:** gemeinsames Abendessen  
anschließend optional: Tagesabschluss / Meditation
- **Sonntag: 09.30 bis 12.00 Uhr:** „Energie folgt der Aufmerksamkeit“
  - Sinnlichkeit. Entschleunigung. Selbstfürsorge.  
Wie kann ich mir diese Lebensqualitäten erhalten?
  - Einzelreflexion und Austausch in der Gruppe.
  - Abschluss mit gemeinsamen Mittagessen.

## **Kosten Kloster Steinfeld 2023:**

Teilnehmehonorar: 302,52 Euro zzgl. 19% Mwst. = **360,- €**

(hierüber kommt die Rechnung von mir, können Sie als berufliche Fortbildung absetzen)

Drei Übernachtungen im Einzelzimmer mit Gemeinschaftsdusche und  
Vollpension:**183,- Euro** inkl. 19% Mwst.(wird im Kloster bezahlt)

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

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

Tel. 0173-7457767

[contact@sibyllekaminski.de](mailto:contact@sibyllekaminski.de)

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