

Kloster erleben - Natur erleben - Gott erleben

Achtsames Silvester-Retreat - Loslassen und Neubeginn

30. Dezember 2019 bis 1. Januar 2020
Beginn: 18.00 Uhr - Ende: 13.00 Uhr

Der Jahreswechsel ist eine besondere Zeit zur Einkehr und Besinnlichkeit.

Wir blicken dankbar zurück auf das Erlebte, lassen los, was wir nicht mehr brauchen und stärken uns für das kommende Jahr 2020.

Der Jahreswechsel ist eine besondere Zeit zur Einkehr und Besinnlichkeit. Wir blicken dankbar zurück auf das Erlebte, lassen los, was wir nicht mehr brauchen und stärken uns für das kommende Jahr 2020.

So wie es in der Natur Sonne, Nebel, Unwetter, Kühle, fallende Schneeflocken und klare Sicht geben kann, werden wir mit verschiedenen Übungen zur Klarheit kommen.

Wir feiern diesen Übergang mit Achtsamkeit, Stille und Selbstreflektion.

Wie geschaffen ist diese Zeit für das Erleben und Erforschen Deiner Selbst.



Anmeldung: „Achtsames Silvester—Retreat
vom 30. 12.19 bis 1.1.2020
per Fax, Mail oder per Post möglich.

Vorname, Name:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail:

Ort, Datum:

.....
Unterschrift

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung bis 10.11.2019

Gerne ermöglichen wir Ihnen Klosterführungen
und Einzelgespräche mit einem Priester oder
einer Ordensschwester

Anmeldung und Veranstaltungsort



Kongregation der Schwestern
vom Göttlichen Erlöser
(Niederbronner Schwestern)
Provinz Deutschland KdÖR
Kloster St. Josef
Exerzitien-, Tagungs- und
Gästehaus



Wildbad 1
92318 Neumarkt
Telefon: (09181) 4500-5075
Fax: (09181) 4500-5555
E-Mail: info@kloster-erleben.de
Internet: www.st-josef-neumarkt.de

Kongregation der Schwestern
vom Göttlichen Erlöser
(Niederbronner Schwestern)
Provinz Deutschland KdÖR
Kloster St. Josef



**Achtsames
Silvester - Retreat**
30.12.2019 - 1.1.2020

**Kloster erleben
Natur erleben
Gott erleben**

Kloster erleben

Was brauchst du nicht mehr?
Was ist Dir wichtig für das NEUE Jahr?

Welche Stärken und Qualitäten bringst du mit?

Welche Bedürfnisse hast Du besonders?

Unterstützung bekommen wir begleitend durch Achtsamkeit, Meditationen und sanfte, bewusste Bewegung.

Den Silvesterabend verbringen wir gemeinsam mit etwas Programm und gemütlichem Zusammensein bis circa 0.30 Uhr. So können wir zusammen das neue Jahr mit offenen Armen und freudvollen Herzen begrüßen.

Ziele des Seminars

Durch die Übung der Achtsamkeit ist es möglich, innezuhalten und die Atmung, den Körper und die Gedanken aufmerksam wahrzunehmen, ohne sie gleich verändern zu wollen.

Gleichzeitig machen wir uns bewusst, was wir erlebt haben und lassen das Jahr 2019 in Frieden ziehen, sodass wir offen gewahr werden, was uns in 2020 wichtig ist. Wir werden uns, ohne einen festen Plan zu machen, mit Zuversicht unser neues Jahr vorstellen.

Achtsamkeit verändert unser Leben

Achtsamkeit erlaubt uns, mit größerer Intensität und Freude zu leben und bringt uns in einen tiefen Kontakt mit unseren inneren Kräften und der Natur, die es uns ermöglichen zu lernen, zu wachsen und zu heilen.

Natur erleben

Inhalte des Seminars

- ◆ Wahrnehmung des Körpers im Liegen (Bodyscan)
- ◆ Atemmeditationen im Sitzen
- ◆ Dankbarkeit und Rückschau auf das Jahr 2019
- ◆ Rituale für Abschied/Loslassen und Neubeginn
- ◆ Selbstreflexion zu Bedürfnissen und Stärken
- ◆ Sinnvolle Wege und Bitten an sich für 2020 finden
- ◆ Gehmeditation (drinnen und in der Natur)
- ◆ Wahrnehmung des Körpers in Bewegung (leicht ausführbare Yoga-Übungen)

Teilnehmerzahl: mindestens 10 Teilnehmer

Kosten für Kursgebühren, Übernachtungen und Vollverpflegung: 284 Euro

*Ob ein Jahr neu wird,
liegt nicht am Kalender, nicht an der Uhr.
Ob ein Jahr neu wird, liegt an uns.
Ob wir es neu machen,
ob wir neu anfangen zu denken,
ob wir neu anfangen zu sprechen,
ob wir neu anfangen zu leben.*

Johann Wilhelm Wilms

Gott erleben

Seminarleitung



Josef Ach, Ingolstadt
Zertifizierter Achtsamkeitstrainer/MBSR-Lehrer (Level2) ...begleitet Menschen seit 20 Jahren im Bereich Meditation und Achtsamkeit



Marion Kaiser, München/Karlsfeld
Coach, Trainerin, Heilpraktiker Psychotherapie
...unterstützt Klienten und Kunden seit 16 Jahren in respektvoller Kommunikation und persönlicher Weiterentwicklung



**„Und plötzlich weißt du:
Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen,
und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen“.**
Meister Eckhart