

Kosten:

293,- € Gesamtkosten

(bei Nichtteilnahme an der Kanutour abzgl. 25,- €)

Die gesetzlichen Krankenkassen können Ihnen nach Abschluss des Wochenendes einen Zuschuss von ca. 80,- € für den Entspannungskurs zahlen – die Zertifizierung wird beantragt.

Im Preis enthalten:

- 2 Übernachtungen im Einzelzimmer, Vollverpflegung, Hauskosten (Paare können ein Doppelzimmer bekommen, dann betragen die Gesamtkosten 4,-/Tag weniger)
- Seminarkosten und 95,- € Kursgebühr für einen PME-„Kompaktkurs“ (mindestens 360 min) inklusive Kursmaterialien.
Sie erhalten eine detaillierte Rechnung und Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse.
- Kanutour samt Busrückfahrt nach Bengel bzw. Ersatzprogramm, sollte die Mosel wetterbedingt nicht befahrbar sein

Bitte bringen Sie mit:

- Matte, Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken für die Entspannung
- Plastiktüte, feste Schuhe und regenfeste Kleidung für die Kanutour, Sonnenschutz
- Hausschuhe
- alles, was Sie auch sonst einpacken

Anmeldung

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Tel/eMail:

eMail:

Zimmer: o EZ o DZ
Essen: o normal o vegetarisch
 o Sonstiges: _____
 (10,- € Preisaufschlag/Tag für Sonderkost)

Teilnahme an der Kanutour: o ja o nein

Unterschrift:

Bitte schicken Sie das **Anmeldeformular** per eMail oder Post an die Kursleiterin. Sie erhalten eine Bestätigung mit Bitte um Anzahlung von 30,- €.

Anmeldung möglichst bis 10. März – Restplätze können Sie **bis 2 Tage vorher** anfragen (max. 10 Plätze, Reservierung nach Zahlungseingang; Stornogeühren lt. Anmeldebestätigung)

An- und Abreise

Für An-/Abreise ist jede/r selbst verantwortlich. Wer eine Mitfahrgelegenheit sucht, kann dies bei der Anmeldung angeben.

Wir beginnen Freitag mit dem Nachmittagskaffee und enden Sonntag nach dem Mittagessen.

Bitte treffen Sie zwischen 14.00-16.00 Uhr ein.

„Entspannt durchs schöne Moseltal“ -

Kloster- und Entspannungswochenende mit (Kanu-)Wanderung

vom 10.-12.05.2019

im Carmel Springiersbach (Eifel)

- Wohnen im Kloster
- Entspannen mit PME und Achtsamkeit
- Wandern & Paddeln auf der Mosel



Für Erwachsene jeden Alters, die...

- ... Ruhe und Entspannung suchen,
- ... sich gerne in der Natur bewegen,
- ... Gemeinschaft erleben wollen

Kursort & Unterkunft:

Exerzitenhaus Carmel Springiersbach
Karmelitenstraße 2
54538 Bengel
<https://karmeliten.de/orte/index.html>



Der Carmel Springiersbach , ...

... ein über 900 Jahre altes ehemaliges Augustiner-Chorherrenstift, ist heute ein **Karmelittenkloster**, in dem noch wenige Mönche leben. Es liegt in der romantischen Weinregion Mittelmosel-Kondelwald nahe Traben Trarbach an der Mosel. Das **Moseltal** ist besonders reizvoll durch die vielen Flussmäander und steilen Hänge, an denen seit Römerzeiten Wein wächst.



- Sie wohnen im **Gästehaus** des Klosters in ruhigen **Einzel- oder Doppelzimmern** mit Dusche.
- Sie werden **voll gepflegt**.
- Sie entspannen mit **Progressiver Muskelentspannung** und lernen zahlreiche **Achtsamkeits- und Meditationsübungen**.



Samstags machen wir eine kleine **Wanderung** nach Reil, von wo wir **mit dem Kanu durch die Moselschleife Zeller Hamm** paddeln.



Wer möchte, kann an den Gebetszeiten im Kloster teilnehmen.

*Entspannen und Atem holen,
Körper und Geist zur Ruhe bringen,
neue Kraft tanken,
die Natur genießen,
im „Jetzt“ ankommen.*



Kursleitung & Info:

Susanne Müllner

Dipl. Religionspädagogin (FH),
Kursleiterin für Progress. Muskelentspannung,
Achtsamkeits- und Mitgefühlstrainerin
(TAA/MBCL)

Saalgasse 15,
60311 Frankfurt

069-3089622

info@susannemuellner.de
www.susannemuellner.de