

Kosten:

289,- € Gesamtkosten

(bei Nichtteilnahme an der Kanutour abzgl. 25,- €; wer nicht paddeln will, kann auch radeln)

Die gesetzlichen Krankenkassen können Ihnen nach Abschluss des Wochenendes einen Zuschuss von ca. 80,- € für den Entspannungskurs zahlen – das Kurskonzept ist zertifiziert.

Im Preis enthalten:

- 2 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer, Vollverpflegung, Hauskosten
- 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 Gruppentransfer zur Einstiegsstelle bzw. Ersatzprogramm, wenn der Fluss wetterbedingt nicht befahrbar ist

Bitte bringen Sie mit:

- Matte, Woldecke, 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 mit D/WC o EZ ohne D/WC
 o DZ mit D/WC

Essen: o normal o vegetarisch

Sonstiges: _____

Teilnahme an der Kanutour: o ja o nein
Ich möchte alternativ ein Rad leihen: o ja o nein

Datum/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 Mitte Juni – Restplätze können Sie bis 2 Tage vorher anfragen (max. 15 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 15.00-16.00 Uhr ein.

"Entspannen im fränkischen Weinland" –

**Kloster- und Entspannungswochenende
mit Kanuwanderung**

vom 17.-19.08.2018

in der Benediktinerabtei Münsterschwarzach

- Wohnen im Kloster
- Entspannen mit PME und Achtsamkeit
- Paddeln auf der Altmainschleife



Für Erwachsene jeden Alters, die...

- ... Ruhe und Entspannung suchen,
- ... sich gerne in der Natur bewegen,
- ... ein Wochenende in netter Gemeinschaft verbringen möchten

Kursort & Unterkunft:

Abtei Münsterschwarzach / Gästehaus
Schweinfurter Straße 40
97359 Münsterschwarzach
www.abtei-muensterschwarzach.de



Die Abtei Münsterschwarzach ...

... in Schwarzach am Main ist **eines der bedeutendsten Klöster im deutschsprachigen Raum** und das geistliche Zentrum Mainfrankens. Zu ihr gehören etwa **125 Benediktinermönche**, u.a. der durch seine Bücher und öffentlichen Auftritte weit bekannte Pater Anselm Grün.

Die Mönche leben nach der Regel des hl. Benedikt und im Geiste des *ora et labora* (bete und arbeite) und sind in den klostereigenen Betrieben, in Schule und Missionsarbeit tätig.

Neben einem vielfältigen Kursangebot beherbergt die Abtei auch das *Recollectio-Haus* für Priester und kirchlich Mitarbeitende, die in einer Krise innehalten und Kraft schöpfen wollen.



- Sie wohnen im **Gästehaus** der Abtei in modernen **Einzel- oder Doppelzimmern**.
- Sie werden **voll verpflegt**.
- Sie entspannen mit **Progress. Muskelentspannung, Achtsamkeit und Meditation**.

Am Samstag machen wir eine **Kanutour auf dem Altmain**, paddeln durch das Naturschutzgebiet Volkacher Mainschleife an idyllischen Weindörfern, Weinhängen, seltenen Tieren und Pflanzen vorbei und können an einer der Kiesbänke eine Badepause einlegen.



Wer möchte, kann an den **Gebetszeiten** im Kloster teilnehmen.

*Den Körper zur Ruhe bringen,
Atem holen,
die Seele baumeln lassen,
den Augenblick genießen,
Gemeinschaft erleben ...*

Kursleitung & Info:

Susanne Müllner,
Dipl. Religionspädagogin (FH),
Zertifizierte PME-Kursleiterin und
Trainerin für Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)

Saalgasse 15,
60311 Frankfurt

069-3089622
info@susannemuellner.de
www.susannemuellner.de