

Kosten:

287,- € Gesamtkosten

(bei Nichtteilnahme an der Kanutour abzgl. 25,- €; es ist auch eine Radtour/gleiche Strecke möglich)

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
(Hinweis: Im Kloster gibt es nur 8 Übernachtungsplätze – wer sich später anmeldet, übernachtet in einer benachbarten Pension und es entsteht ein Zuschlag – bitte erfragen!)
- 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 Guide und Gruppentransfer (Rückfahrt nach der Kanutour nach Fulda) bzw. Ersatzprogramm, sollte die Fulda 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: _____

Teilnahme an der Kanutour: o ja o nein
Radtour als Alternative: o ja o nein
(Kosten/Fahrrad ca. 12,- €, Bezahlung vor Ort)

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 März – Restplätze können Sie bis 2 Tage vorher anfragen (max. 15 Plätze, Reservierung nach Zahlungseingang; Stornogebühren 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.

"In und auf der Fulda" ~

Kloster- und Entspannungswochenende mit (Kanu-)Wanderung

vom 25.-27.05.2018
in der Abtei Fulda

- Wohnen im Kloster
- Entspannen mit PME und Achtsamkeit
- Wandern & Paddeln an/auf der Fulda



Für Erwachsene jeden Alters, die...

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

Kursort & Unterkunft:

Benediktinerinnenabtei zur Hl. Maria
Gästehaus
Nonnengasse 16
36037 Fulda
www.abtei-fulda.de



„Wer als Besucher durch das Pax-Tor und die schmale Gasse zum Kloster kommt, lässt ... die Stadt hinter sich und wird... von der Symbolkraft dieses Ortes angezogen ...“

Die Abtei Fulda ...

... ist ein im 17. Jhd. gegründetes **ruhiges Stadtkloster im Herzen Fuldas** – die barocke Altstadt, der Fuldaer Dom, Orangerie, Schlossgarten und weitere Sehenswürdigkeiten sind in wenigen Gehminuten zu erreichen.



Hier leben heute 19 **Benediktinerinnen**, die mit ihrem besonderen, 2000 qm großen Klostergarten weltweit Bekanntheit erlangt haben: seit über 50 Jahren betreiben sie **biologischen Gartenbau**.

In ihrem neuen, mit einem Architekturpreis ausgezeichneten, **Klosterladen** kann man das **erfolgreiche Kompostiermittel** der Schwestern und andere Produkte aus dem Klostergarten wie Liköre, Marmeladen, Kräutertees ... erstehen.



- Sie wohnen im gemütlichen **Gästehaus** mit romantischem Gästergarten in einfachen **Einzel- oder Doppelzimmern** (oder nach Absprache in einer benachbarten Pension).
- Sie werden **voll gepflegt**.
- Sie entspannen mit **Progress. Muskelentspannung, Achtsamkeit** und **Meditation**.

Am Samstag machen wir eine **Wanderung** nach Kämmerzell, von wo wir **mit dem Kanu** auf gleichnamigem Fluss wieder gen Fulda paddeln.



Wer möchte, kann am **Stundengebet** und **Gottesdienst** der Schwestern teilnehmen.

*Entspannen und Atem holen,
Körper und Geist zur Ruhe bringen,
Auftanken,
im „Jetzt“ ankommen. . .*

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