

## Kosten:

**270,- € Seminarkosten** - darin enthalten:

- Organisation und Leitung der Auszeit
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen: Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitsübungen (auf MBSR-Basis), Körperarbeit (*wer Zuschüsse bei Arbeitgeber oder Krankenkasse beantragen will, erhält eine Teilnahmebescheinigung*)
- Thematische Impulse: Teresa von Ávila, Geschichte des Karmel, Kontemplation
- Seminarunterlagen
- Gruppen- und Einzelgespräche

## Im Preis *nicht* enthalten:

- Übernachtung (voraussichtlich in einfachen behaglichen Einzelzimmern) und Vollverpflegung für die 6 Tage; die Kosten werden am Abreisetag als Bargeldspende nach eigenem Ermessen beglichen
- Reisekosten (Auto, Bus oder Bahn); bei der Organisation und Suche nach Mitfahrmöglichkeiten ist die Kursleiterin behilflich

## Bitte bringen Sie mit:

- Wolldecke, Matte und bequeme Kleidung für die Achtsamkeitsübungen
- feste Schuhe, wetterfeste und warme Kleidung (auf dem Hügel kann es windig sein!)
- Arbeitskleidung (z.B. alte Jeans, Turnschuhe)
- alles, was Sie auch sonst bei Reisen einpacken
- etwas Neugier, sich auf eine andere Lebensweise und eine Gruppe einzulassen

## Anmeldung

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Tel./eMail:

Geburtsdatum:

Anreise (bitte zutreffendes ankreuzen):

- Ich reise alleine an.
- Ich biete eine Mitfahrgelegenheit (Auto).
- Ich suche eine Mitfahrmöglichkeit (Auto).
- Ich möchte mich an einer Gruppenkarte (Bahn oder Bus) beteiligen.
- Ich bin einverstanden, wenn dafür meine Kontaktdaten weitergegeben werden.

Sonstiges:

Ort/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 Sommer 2018.

Sie können bis 4 Wochen vor der Reise anfragen. (Max. 12 Plätze, Reservierung nach Zahlungseingang; Stornogebühren lt. Anmeldebestätigung)

### An- und Abreise

Für An-/Abreise ist jede/r selbst verantwortlich.

- Ankunft: 29.09., 18 Uhr (19 Uhr Abendessen)
- Abschluss: 04.10., 11 Uhr (nach gem. Abschluss/individuelle Verlängerung möglich)

# „*Stille & Achtsamkeit*“ - eine *Auszeit* in *Burgund*“

vom 29.09.-04.10.2018

im „Carmel de la Paix“ in Mazille (Cluny)

- den *Ora et labora*-Rhythmus der Karmelitinnen mitleben
- Achtsamkeit praktizieren
- Burgund erleben, erwandern, genießen ...



Für Menschen jeden Alters,  
die in reizvoller klösterlicher Umgebung zur Ruhe  
kommen und zu sich selbst finden wollen

## Kloster & Unterkunft:

Carmel de la Paix  
Chaumont  
F-71250 Mazille (Cluny)



## Der „Carmel de la Paix“ ...

... ist eine Gemeinschaft von 27 **Karmelitinnen**, die auf einem Hügel in Frankreich ein einfaches und kontemplatives Leben führen – betend, arbeitend und schweigend. Sie leben nach dem Vorbild der Ordensgründerin **Teresa von Ávila**, die 2015 ihren 500. Geburtstag gefeiert hat.

Das Kloster liegt ruhig in einer verspielten Landschaft mitten in **Burgund**, wenige Kilometer von **Cluny** entfernt, wo Sie – bei einem Ausflug – noch die Reste der einst einflussreichsten Benediktinerabtei des Mittelalters besichtigen können.

Wer will, kann an einem Tag die nahe gelegene ökumenische Gemeinschaft von **Taizé** besuchen und das beliebte Taizé-Gebet erleben. Die restliche Zeit verbringen Sie im Umfeld des „Carmel“:

- Sie erleben ein beeindruckendes Frauenkloster, werden einfach und liebevoll untergebracht und lecker französisch bekocht.
- Sie können an **Gebets- und Schweigezeiten** und nachmittags an der **gemeinsamen Arbeit** mit den Schwestern im Freien teilnehmen.
- Sie können in der schönen Gegend spazieren, wandern oder joggen gehen.
- Sie üben in der Gruppe 2-3-mal täglich kurze **Achtsamkeits- und Entspannungsübungen**.



**Der Karmel ist ein Ort der Stille** und eignet sich ausgezeichnet, zur Ruhe zu kommen, sich selbst zu begegnen und wieder in Kontakt zu kommen mit dem, was im Leben trägt.

Wer möchte, kann **Einzelgespräche** mit der Kursleiterin wahrnehmen.

Auf Wunsch der Gruppe kann ein **gemeinsames Gespräch mit den Schwestern** stattfinden.



*Körper und Geist zur Ruhe bringen,  
in die Stille eintauchen,  
die Natur genießen,  
die eigenen Quellen (wieder-)finden...*



## Kursleitung & Info:

**Susanne Müllner**, Dipl.-Religionspädagogin (FH),  
Trainerin für Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)  
Saalgasse 15, 60311 Frankfurt  
**069-3089622**, [info@susannemuellner.de](mailto:info@susannemuellner.de)  
[www.susannemuellner.de](http://www.susannemuellner.de)