

Kosten:

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

- Organisation und Leitung der Auszeit
- Achtsamkeitskurs (Entspannung, Yoga, Körperarbeit, Meditation *(wer Zuschüsse bei Arbeitgeber oder Krankenkasse beantragen will, erhält eine Bescheinigung)*)
- Thematische Impulse: Biografische Infos zu Franz und Klara von Assisi, franziskanische Gemeinschaften und Spiritualität, Kontemplation, Geschichte Assisi
- Kursunterlagen
- Fachliche Begleitung bei den Wanderungen (am Ausflugstag, wenn es sich ergibt)
- 2 Führungen (San Damiano, San Francesco)
- Gruppen- und Einzelgespräche

Im Preis *nicht* enthalten:

- Übernachtung im Gästehaus im EZ oder DZ mit Bad und Frühstück (vor Ort zu zahlen)
- Mittag-/Abendessen; wir versorgen uns vor Ort, können gemeinsam picknicken und nette, tw. günstige Restaurants besuchen.
- Anteil für den Gruppenraum möglich (ca. 5-7,- €/Tag, vor Ort zu zahlen)
- 1,- € Kurtaxe/Tag (für 3 Tage)
- Reisekosten (Auto, Bus, Bahn oder Flug); bei der Bildung von Fahrgemeinschaften kann die Kursleiterin behilflich sein

Bitte bringen Sie mit:

- Wolldecke/Matte und bequeme Kleidung für die Achtsamkeitsübungen
- feste Schuhe, wetterfeste Kleidung, Tagesrucksack

Anmeldung

Name:

Postanschrift:

Tel./eMail:

Geburtsdatum:

Anreise (bitte zutreffendes ankreuzen):

- Ich reise alleine an.
- Ich O biete / O suche eine MFG (Auto).
- Ich möchte mich mit anderen zusammen tun (Bahn/Bus/Flug) und bin einverstanden mit der Weitergabe meiner Kontaktdaten.

Zimmerwunsch (Kosten/Tag – Preise von 2022):

- EZ       DZ                       DZ
- (50-55,- €) (60-65,- €/1-2 Pers.) (70-75,- €/2 Pers.)

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 Herbst/Winter 2021.**

Sie können bis 1 Woche vorher Plätze anfragen. (Max. 13 Plätze, Reservierung nach Zahlungseingang; Stornogebühren lt. Anmeldebestätigung)

An- und Abreise

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

- Ankunft: 07.05.2023, bis 16 Uhr
- Abschluss: 13.05.2023, 11 Uhr nach gem. Abschluss (individuelle Verlängerung möglich)

## „Wo *Liebe* ist und *Weisheit* ...“ - eine *Auszeit* in *Assisi*

vom 07.05. - 13.05.2023

in Assisi (Umbrien/Italien)

- Wohnen in der romantischen Altstadt mit Blick über Umbrien
- Praktizieren von Entspannung & Achtsamkeit
- Erwandern und Erleben der Lebens- und Wirkungsorte von Klara & Franz von Assisi



**Für Frauen & Männer jeden Alters, die**

... Assisi mit seinen lebendigen Orten, seiner Kultur und Geschichte erleben,  
... zur Ruhe kommen und Kraft tanken,  
... sich in der Natur bewegen, Gemeinschaft erfahren und franziskanische Spiritualität und Lebensweise kennenlernen wollen.

Unterkunft:

St. Anthony's Guest House  
Viale Galeazzo Alessi, 10  
06081 Assisi PG, Italien  
<https://graymoor.org/italy>



Die malerische Stadt Assisi ...

... liegt in der rau-lieblichen **Landschaft Umbriens**, zwischen Florenz und Rom, in der Nähe von Perugia, auf einem Felsrücken des Monte Subasio.

Die **Geburtsstadt von Klara und Franz von Assisi** ist Weltkulturerbe, **Stadt des Friedens** und der **interreligiösen Begegnung**.



**Auf den Spuren von Franz und Klara** spürt man den Geist, als die adelige Klara sich heimlich mit dem Kaufmannssohn trifft, der sich mit seinem Vater überworfen und dessen Besitz an die Armen verteilt hat. Ihm – mit seiner radikalen, **natur-nahen Spiritualität und Achtsamkeit allen Wesen gegenüber** – ist Klara lebenslang verbunden.

Sie verweigert sich ihrer vorbestimmten Rolle, um mit weiblichen Verwandten und Freundinnen eine **kontemplative Gemeinschaft in Armut, Freiheit und Selbstbestimmung** zu gründen.



**Wie Franz und Klara machen wir uns auf den Weg**, spüren, hören ihre Legenden, suchen die Orte und Kirchen auf, wo sie gelebt und gewirkt haben und machen dort Achtsamkeitsübungen.

In der Begegnung mit uns selbst und miteinander, mit der Natur und Kultur, können wir viele Erfahrungen machen – im Reden, im Schweigen, beim Wandern, beim Essen.

*Sonne tanken und Kraftorte entdecken,  
durch Olivenhaine spazieren und Aussichten genießen,  
Gemeinschaft erleben und Ruhe finden,  
im Hier-und-Jetzt ankommen.*

- Wir wohnen in einem gemütlichen, von amerikanischen Schwestern geführten **Gästehaus mit Garten** und weitem Blick über Umbrien. Es liegt zentral **in der Altstadt**.
- Im Gruppenraum oder im Freien üben wir 2-3-mal tägl. achtsame **Entspannung** und **Meditation**.
- Wir machen **kleine Wanderungen** (5-10 km) zu wichtigen Orten und Kirchen Assisis wie Santa M. degli Angeli, Rivo Torto, den Carceri, der Einsiedelei auf dem Monte Subasio.
- Wir erleben **zwei Führungen** – in San Francesco mit den Giotto-Fresken und in San Damiano mit dem Klara-Kloster. Dort bieten uns Franziskanerinnen, die in Assisi ein Jugendprojekt leiten, ein Gespräch an.
- Einen Tag können Sie frei gestalten, ausruhen, oder – wie einst Franziskus – einen **Ausflug** zum Lago Trasimeno oder über den alten Olivenweg in den Blumenort Spello machen.
- Wer möchte, kann während der Tage **Einzelgespräche** mit der Kursleiterin wahrnehmen.



Kursleitung & Info:

**Susanne Müllner**, Dipl.-Religionspädagogin (FH),  
PME- & Achtsamkeitstrainerin (MBSR, MBCL)  
Saalgasse 15, 60311 Frankfurt  
**069-3089622**, [info@susannemuellner.de](mailto:info@susannemuellner.de)  
[www.susannemuellner.de](http://www.susannemuellner.de)