

Kosten:

525,- € Seminarkosten - darin enthalten:

- Organisation und Leitung der Auszeit
- Achtsamkeitskurs (Entspannung, Yoga, Körperarbeit, Meditation (*wer Zuschüsse bei Arbeitgeber, Krankenkasse beantragen will, erhält eine Bescheinigung*))
- Themat. Impulse: Historische Hintergründe (Assisi, Kirche, relig. Bewegungen), Lebensstationen von Franz/Klara, franziskan. Gemeinschaften, Spiritualität, Kontemplation
- Kursunterlagen
- Fachliche Begleitung bei den Wanderungen und am Ausflugstag
- 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 picknicken, Essen gehen (es gibt gute, günstige Restaurants, Cafés)
- Anteil für den Gruppenraum möglich (ca. 5-7,- €/Tag, zahlbar vor Ort)
- 1,- € Kurtaxe/Tag (nur für die ersten 3 Tage)
- Reisekosten (Auto, Bus, Bahn oder Flug); zur Bildung von Fahrgemeinschaften können Kontaktdaten ausgetauscht werden

Bitte bringen Sie mit:

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

Anmeldung

Name:

Postanschrift:

Tel./E-Mail:

Geburtsdatum:

Anreise (bitte zutreffendes ankreuzen):

- ☐ Ich reise alleine an.
- ☐ Ich ☐ biete / ☐ 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 2025):

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

Sonstiges:

Ort/Datum/Unterschrift:

Bitte schicken Sie das **Anmeldeformular** per Mail oder Post an die Kursleiterin. Sie erhalten eine Bestätigung mit Bitte um Anzahlung von 50,- €.

Anmeldung möglichst bis Herbst/Winter 2025.

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: 06.04.2026, bis 16 Uhr
- Abschluss: 12.04.2026, 11 Uhr nach gem. Abschluss (individuelle Verlängerung möglich)

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

vom 06.04. – 12.04.2026

in Assisi (Umbrien/Italien)

- Wohnen in der romantischen Altstadt
- Achtsamkeit, Meditation und Wandern
- Einfühlen in die Lebens- und Wirkungsorte von Klara und Franz von Assisi



Für Frauen & Männer jeden Alters, die

- Assisi mit seiner spirituellen Kraft, Kultur und Geschichte kennenlernen,
- zur Ruhe kommen und auftanken,
- sich in der Natur bewegen, Gemeinschaft und franziskanische Spiritualität erleben 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 achtsam wandernd auf den Weg, spüren uns ein, suchen die Orte und Kirchen auf, wo sie gelebt und gewirkt haben und hören ihre Legenden.

In der Begegnung mit uns selbst und miteinander, mit der Natur und Kultur, können wir vieles erfahren – im Schweigen, im Lauschen, im Austausch, im Innehalten, beim Wandern.

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

- Wir wohnen in einem gemütlichen **Gästehaus amerikanischer Schwestern** mit Garten und weitem Blick über Umbrien. Es liegt zentral aber ruhig **in der Altstadt**.
- Im Haus oder Garten üben wir 2-3-mal tägl. **achtsame Entspannung und Meditation**.
- Wir machen **kleine Wanderungen** (5-10 km) zu wichtigen Orten und Kirchen Assisis: *Santa M. degli Angeli, Rivotorto* und zur Einsiedelei auf dem *Monte Subasio*.
- Wir erleben **zwei Führungen**: *San Francesco* mit den Giotto-Fresken und *San Damiano* mit dem Klara-Kloster. Hier können wir mit Franziskanerinnen, die in Assisi ein Jugendprojekt leiten, ins Gespräch kommen.
- Einen Tag können Sie frei gestalten, ausruhen oder sich auf franziskanische Spuren begeben: zum *Lago Trasimeno*, nach *Bastia, Spoleto* oder über den alten Olivenweg nach *Spello*.
- Um über persönliche Fragen zu reden, besteht die Möglichkeit zum **Einzelgespräch**.



Kursleitung & Info:

Susanne Müllner, Dipl.-Religionspädagogin (FH),
Entspannungs-/Achtsamkeits-/Mitgefühlstrainerin
(MBSR, MBCL, PME),
Saalgasse 15, 60311 Frankfurt
069-3089622, info@susannemuellner.de
www.susannemuellner.de