



## **In der Ruhe liegt die Kraft**

### **Meditative Wege in unsere Mitte**

„Nur ein ruhendes Gewässer wird wieder klar“ lautet ein tibetisches Sprichwort. Wenn wir uns mit Achtsamkeit dem öffnen was ist und uns auf diese Weise des gegenwärtigen Augenblicks bewusst werden, verlieren Vergangenheit und Zukunft ihre Macht über uns und ein Raum innerer Ruhe umschließt uns. Impulse, die aus dieser inneren Ruhe aufsteigen, erschaffen einen Bereich, in dem Veränderung stattfinden und das Neue entstehen kann.

Die klösterliche Abgeschlossenheit der Abtei Oberschönenfeld bildet den würdigen Rahmen für diese Reise ins eigene Ich. Neben unterschiedlichen meditativen Zugängen (Stille, Atem, sanfte Bewegung) begleitet uns die herbstliche Natur auf äußeren Wegen bei unserer inneren Einkehr und hilft uns dabei das Wesentliche in uns wieder klarer wahrzunehmen.

**Termin: 07.11. - 10.11.2016 Abtei Oberschönenfeld**

**Seminarkosten: 360,- €**

#### **Im Seminarpreis enthaltene Leistungen:**

- Seminarleitung während der gesamten Klosterwoche
- Klosterseminar, inhaltlich bestehend aus:
  - o Verschiedenen Meditationsformen, Achtsamkeitsübungen, Verbundener Atem
  - o tägliches Aktivprogramm in der Natur
  - o Seminareinheiten in Form von Vortrag, Einzel- und Gruppenerfahrung
  - o Reflexionsrunden

**Sie wohnen im Kloster 3Ü/ VP inkl. Seminarverpflegung im DZ € 135,- EZ € 141,-**  
(Duschgelegenheiten und WC auf dem Flur)

Diese Kosten rechnen Sie bitte direkt vor Ort mit dem Seminarhaus ab.

**Sonstige Kosten:**

Getränke zu den Essenszeiten im Haus

**Veranstaltungs- und Seminarort:** Abtei Oberschönenfeld bei Gessertshausen

[www.abtei-oberschoenenfeld.de](http://www.abtei-oberschoenenfeld.de)

**Teilnahmebedingungen:**

Diesem Seminar geht eine gründliche Organisation und Vorbereitungszeit – auch vor Ort - mit unseren Partnern voraus. Die Stornobedingungen sollen das finanzielle Risiko zwischen uns und Ihnen in fairer Weise regeln, besonders dann, wenn Unvorhergesehenes zur Stornierung zwingt.

**Die Anmeldung wird jeweils verbindlich mit einer Anzahlung von 50,00 €**, die im Falle einer Stornierung Ihrerseits einbehalten wird.

Für die Stornierung des gebuchten Seminars gilt folgende Regelung:

- bis 14 Tage vor Seminarbeginn zusätzlich 100,- €

Selbstverständlich können Sie uns zu jeder Zeit einen Ersatzteilnehmer melden.

Sollte es von unserer Seite spätestens 2 Wochen vor Beginn des Seminars zu einer Absage kommen wird Ihnen die Seminargebühr unverzüglich zurückerstattet.

**Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.**

**Thea Wachtendorf**

HP für Psychotherapie/ Bewusstseinstrainerin  
Tel.: 08206 / 90 30 910  
oder mobil 0160/ 94187989

Lechstr. 11 a  
86931 Prittriching  
[www.theawachtendorf.de](http://www.theawachtendorf.de)  
E-Mail: [theamariawachtendorf@web.de](mailto:theamariawachtendorf@web.de)

**Gebhard Gediga**

HP für Psychotherapie/ Dipl. Sozialpädagoge  
Tel.: 0821 / 90 675 40

Zum Fuggerschloss 20  
86199 Augsburg  
[www.praxis-gediga.eu](http://www.praxis-gediga.eu)  
E-Mail: [gebhard@gediga.eu](mailto:gebhard@gediga.eu)

[Anmeldeformular \(PDF\)](#) - [Kontakt](#)