



5-7 TAGE STANDORTREISE

KLOSTER UNTERMARCHTAL

MEDITATION & GESANG

ab **859 €** (inkl. Kurs)

8 Kundenbewertungen: ★★★★★ 4,6/5

In direkter Nähe zur Donau liegt das Klosterareal der Barmherzigen Schwestern vom hl. Vinzenz von Paul. Das heutige Kloster Untermarkt dient seit dem Jahre 1891 den Barmherzigen Schwestern als Klosteranlage und wurde um das Bildungsforum mit seinem Gästehaus St. Maria erweitert, welches die idealen Voraussetzungen für Seminare und Workshops bietet.

URLAUBSIDEEN MIT SKR

- ✓ zur Ruhe kommen durch ein umfangreiches Meditationsangebot
- ✓ kreativ sein beim meditativen Singen
- ✓ Musik durch Meditation neu erleben

DAS BESONDERE VOR ORT

- ✓ Ihre Unterkunft auf dem Klostergelände
- ✓ im Garten & in der Kirche abschalten
- ✓ Umgebung auf Wanderwegen rund ums Kloster erkunden

WOHNEN IM „BILDUNGSFORUM KLOSTER UNTERMARCHTAL“

Das Bildungsforum Kloster Untermarkt mit seinem Gästehaus St. Maria liegt ruhig und idyllisch im kleinen Ort Untermarkt an der Donau zwischen Ulm und Sigmaringen in Baden-Württemberg. Das weitläufige Klostergelände und die klösterliche Atmosphäre laden zur Auszeit, Begegnung und Erholung ein. In einem der drei Speisesäle genießen Sie frische schwäbische Gerichte aus der Klosterküche. Das Kloster hat insgesamt über 150 Gästezimmer, die sich im Haupt- und Gästehaus des Klosters befinden. Die großzügigen Einzel- und Doppelzimmer verfügen alle über ein Bad mit Dusche/WC und einen Schreibtisch. Von dort aus genießen Sie entweder den Blick auf die Donau oder auf den Klosterhof.

Verpflegung: Im Reisepreis ist Vollpension enthalten. Das Kloster serviert frische, saisonale und regionale Gerichte, welche überwiegend aus eigenen Erzeugnissen verarbeitet werden. Zum Mittagessen erhalten Sie eine warme Mahlzeit. Zur Auswahl stehen jeweils zwei Hauptkomponenten, eine davon fleischlos sowie ein vielseitiges und täglich wechselndes Angebot an Suppen, Salaten und Desserts. Sonderkostformen sind auf Vorbestellung möglich (bitte bei Anmeldung angeben). Zum Abend wird kalte Küche serviert.

UMGEBUNG & FREIZEIT

Die wunderbare Lage im Donautal ermöglicht es Ihnen, inmitten der Natur und entlang der Donau und der Lauter zu wandern oder auch Rad zu fahren. Entdecken Sie die Schwäbische Alb auf den zahlreichen Wanderwegen und bewundern Sie Sehenswürdigkeiten wie das Schloss Mochenal oder das Prinzessinnenschloss Lichtenstein. Die umliegenden Städte wie Ulm, Memmingen



oder Biberach laden außerdem zum Erkunden ein. Ihnen ist mehr nach Einkehr, Ruhe und Besinnung? Die denkmalgeschützte Vinzenzkirche des Klosters lädt zur Teilnahme am täglichen Morgenlob, der Abendvesper und zu regelmäßigen Gottesdiensten ein.

Je nach Termin ist ein Kurs im Reisepreis enthalten (✓). Bitte beachten Sie bei Ihrer Auswahl die Termintabelle.

✓ MEDITATION – DER MUT, DER ZU WERDEN, DER MAN IST

Die klassische Übung der Meditation ist eine seit Jahrtausenden bewährte Methode, herauszufinden, wer wir im Grunde unseres Herzens wirklich sind. Menschen haben die unterschiedlichsten Ideen und Vorstellungen darüber, wie sie sind, wer sie sein sollten oder was sie niemals werden dürfen. Alle Ideen, Wünsche, Pläne, Hoffnungen oder Befürchtungen sind Gedanken, die sich endlos um sich selber drehen. Meditation ist der Mut, sich so anzuschauen, wie man wirklich ist: ohne Illusion und Selbstbetrug. Vielleicht sind wir ganz anders als gedacht, gehofft, erwartet oder geglaubt. Wenn das Hamsterrad zum Stillstand kommt, ist diese Erfahrung befreiend, inspirierend, beflügelnd und voller Herz und Humor.

ca. 25 Std. (Intensivkurs)

Leitung: Karl-Ludwig Leiter

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 16





WIR STELLEN VOR
Evamaria Siegmund

Ihre engagierte Kursleitung Evamaria Siegmund ist Tanz-, Gymnastik- und Rhythmikpädagogin sowie ausgebildete Physiotherapeutin und ist seit vielen Jahren in der Erwachsenenbildung im Bereich meditativen Tanzen tätig. Sie leitet Schritt- und Bewegungsfolgen an, die überwiegend im Kreis um eine zum Thema gestaltete Mitte getanzt werden.

✓ EINFACH MEDITIEREN – DAS ERWACHTE HERZ (INTENSIVKURS)

Im geschäftigen Getriebe und in der Hektik unserer schnelllebigen Zeit kommt unser mitfühlendes Wesen und unsere Berührbarkeit schnell „unter die Räder“. Beim Versuch, unsere Sanftheit und die Verletzlichkeit in Sicherheit zu bringen, stellen wir vielleicht am Ende fest, dass wir uns selber eingesperrt haben. Wir finden uns gefangen in den Festungen der Unnahbarkeit oder wir sind aus Selbstschutz zum Workaholic geworden. Vielleicht ist uns über die Jahre die geschmeidige Leichtigkeit abhanden gekommen und wir bemerken das erst, wenn wir versuchen, in unserer eisernen Rüstung wieder Tango zu tanzen. Meditation - die einfache Übung ganz sich selbst zu sein - ist der Schlüssel zu unserem Herzen. Das eigentliche Wesen aller Menschen ist warmherzig, sanft und voller Mut und Lebensfreude. Dieses lebendige Herz kann entdeckt und aufgeweckt werden. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für sog. Fortgeschrittene geeignet.

ca. 25 Std.

Leitung: Karl-Ludwig Leiter

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 16

✓ GESANG & MEDITATION

Lernen Sie die Stimme, die direkt an unseren Atem gebunden ist, als unglaublichen „Wegbereiter“ in die Meditation kennen; reisen Sie in Ihr Inneres! Es gibt unzählige Techniken, die einen Weg in die Meditation versprechen, aber kaum eine ist uns so nah wie die eigene Stimme. Ihre Kursleiterin teilt mit Ihnen anhand ausgewählter Stimm- und Atemtechniken und bewegender Lieder aus verschiedenen Traditionen zur Gitarrenbegleitung Fülle und Reichtum. Wir singen uns frei – Meditation wird möglich. In einem Zusatzangebot (nicht im Preis inkl.) erhalten Sie eine qualifizierte Rückmeldung über Ihre Stimm lage, Ihr Harmonie- und Rhythmusgefühl sowie über Ihre Intonation, d.h. wie gut Sie Töne treffen. Musiktherapie / Energetische Klopfbehandlung helfen, z.B. Hemmungen, Verspannungen und emotionale Blockaden abzubauen, sodass die Stimme sich frei entfalten kann. Kundalini-Yoga schafft hervorragende Voraussetzungen für ein entspanntes und müheloses SINGENKÖNNEN.

ca. 18 Std.

Leitung: Vita Ulrike Noll

Teilnehmerzahl: min. 4, max. 15

✓ MEDITATIVES TANZEN

Tanzen ist Balsam für Körper, Seele und Geist! Die Tanz- und Rhythmikpädagogin Evamaria Siegmund leitet Schritt- und Bewegungsfolgen an, die überwiegend im Kreis um eine zum Thema gestaltete Mitte getanzt werden. Musik aus unterschiedlichsten Musikstilen und die Stimmung spiegelnde Poesie bilden den Rahmen. Eine herzliche Einladung an alle, die Musik und Bewegung lieben und gerne Gemeinschaft erleben. Im Bildungsforum Untermarchtal bieten sich verschiedene Tanzräume an, eine Turnhalle mit federndem Boden, einen wunderschönen gepflegten Garten mit Pflanzenlabyrinth und eine beeindruckende Kirche, die zum Tanzen einlädt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

ca. 12 Std.

Leitung: Evamaria Siegmund

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16

UNSERE LEISTUNGEN

- ✓ kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
- ✓ 4 oder 6 Nächte im Einzelzimmer (EZ) mit Bad oder Dusche/WC im „Bildungsforum Kloster Untermarchtal“
- ✓ Mahlzeiten lt. Programm
- ✓ Kursprogramm wie beschrieben
- ✓ Betreuung durch die Kursleitung

Anreise

Wir empfehlen die Anreise per Bahn zum Zielbahnhof Munderkingen. Das Hotel bietet einen kostenlosen Transfer vom/zum Bahnhof an (eigenständige Vorabanmeldung notwendig). Bahnfahrkarte über SKR möglich. Einzelheiten & Preise auf S. 108. Kostenfreie Parkplätze befinden sich am Hotel. Nähere Hinweise erhalten Sie mit den Reiseunterlagen.

TERMINE & PREISE

Termin	Kurs	Preis €
09.04.-15.04.23	Meditation – Der Mut, der zu werden, der man ist	1.259
11.06.-17.06.23	Gesang & Meditation	1.159
23.07.-27.07.23	Meditatives Tanzen ¹	859
03.09.-09.09.23	Gesang & Meditation	1.159
17.09.-23.09.23	Einfach meditieren	1.259

¹ 5 Tage

100%

unserer Kunden empfehlen diese Reise weiter.

Reisekürzel: DEANUM

ANF	LEIST	UNTERBR	VON	BIS
H	DEANUM	EZ X	Termin	+4/6 (Nächte)