



8 TAGE STANDORTREISE

KLOSTER KOSTENZ

SEMINARURLAUB

ab **999 €** (inkl. Kurs)

1.029 Kundenbewertungen: ★★★★★ **4,7/5**

Das Kloster Kostenz wurde 1901 erbaut und später um ein Gästehaus erweitert. Beide Gebäude liegen in einem weitläufigen Parkgelände, das in eine schöne Natur mit geheimnisvollen Wäldern, Bachläufen und Seen übergeht. In der Kapelle kann man an Andachten teilnehmen. Rund um das Kloster können Sie vom Alltag abschalten. Die herrliche Mittelgebirgslandschaft lädt mit märchenhaften Wäldern, Bachläufen, Seen, Schlössern, Burgen sowie kleinen Kirchendörfern zum Erkunden ein.

URLAUBSIDEEN MIT SKR

- ✓ Yoga, Tai Chi Chuan & Qi Gong
- ✓ Achtsamkeit, Meditation & Coaching

DAS BESONDERE VOR ORT

- ✓ Luftkur- & Wintersportort Sankt Englmar
- ✓ historisches Kloster in traumhafter Lage
- ✓ geführte Wanderungen durch den Bayrischen Wald

IHR KLOSTER-GÄSTEHAUS

Das Tagungs- und Erholungshaus Kloster Kostenz liegt ruhig und idyllisch im Bayerischen Wald in der Nähe des Luftkurorts St. Englmar. Das Kloster verfügt insgesamt über 75 Zimmer, die sich im Haupt- und Gästehaus des Klosters befinden. Je nach Verfügbarkeit wohnen Sie im Haupthaus oder im Gästehaus des Klosters, welches nur wenige Schritte vom Haupthaus entfernt ist. Die gemütlichen Einzel- oder Zweibettzimmer sind alle allergikergerecht ausgestattet und verfügen über ein Bad mit Dusche/WC und ein Telefon.

Verpflegung: Die Küche bietet frische Menüs mit Zutaten aus der Region. Ihr Reisepreis beinhaltet die Vollpension. Zum Frühstück und Abendessen erwartet Sie ein reichhaltiges Buffet (am Abend kalt-warmes Buffet) – auch mit vegetarischer Kost zur Auswahl. Sie erhalten außerdem an allen vollen Kurstagen ein 3-Gang-Mittagessen vom Buffet.

UMGEBUNG & FREIZEIT

Markierte Wege laden zu Spaziergängen und Wanderungen ein. In St. Englmar gibt es einen Nordic Walking-Park. Im Winter sind Wintersportarten in der Region buchbar. Erkunden Sie bei Ausflügen Regensburg, Passau oder Weltenburg.

GEFÜHRTE WANDERUNGEN

Ein örtlicher Wanderführer bietet zu allen Terminen an zwei Nachmittagen Wanderungen oder Ausflüge (ggf. Zusatzkosten für Transfer) an. Diese sind mit Ihrem Kurs kombinierbar.



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

✓ QI GONG

Entspannen, loslassen, auftanken – die langsamen und harmonischen Bewegungen des Qi Gong sowie Meditation und Atemübungen führen Sie wie von selbst zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Tauchen Sie ein in eine Reihe eingängiger Übungen und erleben Sie die Wirkung des Qi Gong auf Körper und Seele. **18 Std.**

Leitung: Brigitte Bernhart

Teilnehmer: min. 5, max. 10

✓ TAI CHI CHUAN

Die Übungen des Tai Chi Chuan werden in ruhigen, entspannten und fließenden Bewegungen im Zeitlupentempo ausgeführt. Die Bewegungsabläufe und die Bewegungsweise sind genau vorgegeben. Sie fördern die Beweglichkeit, die Geschicklichkeit und das Gleichgewicht. Beim schrittweisen Erlernen der „Form“ lassen sich die Körperhaltung erkennen und verbessern, das Körperbewusstsein schulen, die Atmung kommt in natürlichen Fluss. Die Lebenskraft wird aktiviert. Wohlbefinden und Gelassenheit stellen sich ein. **ca. 18 Std.**

Leitung: Claudia Fleischmann

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10





✓ YOGA-KRAFTQUELLEN

Die Yogapraxis kann helfen, sich mit der eigenen inneren Ruhe, Kraft und Lebensfreude zu verbinden. Das längere Verweilen in einzelnen Körperhaltungen und fließende Bewegungsabläufe reinigen, entspannen und vitalisieren Körper, Geist und Seele. Die Übungen werden konzentriert und in harmonischer Verbindung mit dem eigenen Atemrhythmus ausgeführt. Gelingt diese Synchronisation, erlebt man einen Zustand innerer Ruhe und Zentriertheit. **ca. 18 Std.**

Leitung: Helga Konietzko

Teilnehmer: min. 5, max. 10

✓ 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. **ca. 18 Std.**

Leitung: Vita Ulrike Noll

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

✓ 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, erhofft, 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. 10

✓ EINE REISE ZU DEN INNEREN KRAFTQUELLEN

In uns selbst liegt die stärkste Kraft für ein gutes Leben. Kommen Sie mit auf die Reise zu Ihrem gesunden, kraftvollen und gar nicht egoistischen Selbst. Erkunden Sie Ihre Quellen der inneren Kraft und Stärke. Lassen Sie sich einfühlsam begleiten, Ihre Biografie, das was Ihnen wichtig ist, die verschiedenen Facetten Ihres Selbst und Ihre innere Mitte, neugierig und wertschätzend zu entdecken. **ca. 27 Std.**

Leitung: Julitta Rössler

Teilnehmer: min. 6, max. 10

✓ STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR)

Achtsamkeit hilft uns, den Augenblick zu genießen, uns zu entspannen und Gelassenheit, auch in alltäglichen Herausforderungen, zu bewahren. Das von Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR-Programm ist eine effektive Selbsthilfemethode zur Stressbewältigung. Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen, Gehen und sanftes Yoga werden eingeübt. Kurzvorträge und Gruppengespräche vermitteln Hintergrundwissen zu Stressentstehung und persönlicher Stressbewältigung. **ca. 20 Std.**

Leitung: Ingrid Hartings

Teilnehmer: min. 4, max. 10

✓ ÄUSSERE VERÄNDERUNG BEGINNT IM INNEREN

Lernen Sie zu erkennen, dass Ihre Lebensumstände Ihre inneren Überzeugungen widerspiegeln. Dieser Kurs hilft dabei, aus der Alltagstrance aufzuwachen und die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Die sanft angeleiteten Achtsamkeits-, Meditations- und Yogaübungen helfen, auf andere Gedanken zu kommen & das Bewusstsein dauerhaft zu verändern. Erfahren Sie mehr und mehr, welche Gedanken, Erkenntnisse, Anschauungen und Konzepte dazu beitragen, das Leben zu erleichtern und wie der Geist zur Ruhe kommt. **ca. 25 Std.**

Leitung: Angela Selke

Teilnehmer: min. 5, max. 10

UNSERE LEISTUNGEN

- ✓ kleine Gruppe mit max. 10 Gästen
- ✓ garantierte Durchführung lt. Kursaus-schreibung
- ✓ 7 Nächte im Einzelzimmer (EZ/EZH) im Gäste- oder Haupthaus (nach Verfügbarkeit) mit Dusche/WC im „Kloster Kostenz“
- ✓ Zweibettzimmer (TW) auf Anfrage buchbar
- ✓ Mahlzeiten lt. Programm
- ✓ Kursprogramm wie beschrieben
- ✓ 2 geführte Wanderungen wie beschrieben
- ✓ Betreuung durch die Kursleitung

Anreise

Wir empfehlen die Anreise mit der Bahn zum ICE-Bahnhof Plattling. Das Kloster bietet am Nachmittag einen kostenpflichtigen Transfer zum Kloster an. Bahnfahrkarte über SKR möglich. Einzelheiten & Preise auf S. 124. Kostenfreie Parkplätze finden Sie am Kloster. Nähere Hinweise erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.

TERMINE & PREISE

Termin	Kurs	Preis €
11.02.-18.02.22	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)	1.099
25.02.-04.03.22	Äußere Veränderung beginnt im Inneren	1.099
23.03.-30.03.22	Eine Reise zu den inneren Kraftquellen	1.099
08.04.-15.04.22	Äußere Veränderung beginnt im Inneren	1.099
14.04.-21.04.22	Gesang & Meditation	1.099
04.06.-11.06.22	Äußere Veränderung beginnt im Inneren	1.099
11.06.-18.06.22	Qi Gong	1.099
19.07.-26.07.22	Qi Gong	1.099
19.08.-26.08.22	Meditation – Der Mut, Der zu werden, der man ist	1.099
02.09.-09.09.22	Tai Chi Chuan	1.099
01.10.-08.10.22	Yoga-Kraftquellen	999
29.10.-05.11.22	Äußere Veränderung beginnt im Inneren	1.099

👍 97%

unserer Kunden empfehlen diese Reise weiter.

Reisekürzel: DEAKOS

ANF	LEIST	UNTERBR	VON	BIS
H	DEAKOS	EZ/EZH X	Termin	7 (Nächte)