

## Auf- und Abstiege, Aussichten, Durchblicke -

### Wandern, Bewegung, Meditation und Achtsamkeit im Kloster Springiersbach

*„Ich habe mir meine besten Gedanken ergangen  
und weiß keinen Kummer, den man nicht weggehen kann.“  
Sören Kirkegaard*

In der Stille der spätherbstlichen Natur kommen wir in Kontakt mit unserer eigenen tiefen Stille. Wandernd auf neuen Wegen blicken wir zurück auf die äußeren und inneren Wege, die wir im zuende gehenden Jahr gegangen sind und auf die, die wir im kommenden Jahr beschreiten wollen. Wir spüren die positiven Auswirkungen von emotionaler und physischer Beweglichkeit, werden „trittsicher“, spüren und stärken unsere „Wurzeln“ und genießen Aussichten und Durchblicke.

Unterstützung finden die inneren Prozesse durch Meditation (Sitzen in der Stille) sowie Bewegungs- und Entspannungsübungen aus dem Yoga, Gesprächs- und Austauschrunden.

#### Seminarumfeld

Die besondere Atmosphäre des Klosters und die Nähe zum Wald sind bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten.

Wir tauchen ein in den Raum der Stille im Kloster und in der Natur.

Wir erleben die Natur als Ort von Kraft und Ruhe, als die Wurzel unseres Lebens.

Wir erleben, wie die Atmosphäre im Kloster und die Natur uns in dem Prozess unterstützen, Abstand vom Alltag zu bekommen und wir wieder Klarheit über unsere Fähigkeiten und unseren weiteren Lebensweg bekommen.

<b>Seminar-Nr.:</b>	824923
<b>Termin:</b>	01.11. – 05.11.2023 (Mi, 18.00 Uhr – So, 09.00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Kloster Springiersbach / Bengel
<b>Seminarkosten:</b>	615,00 € (Ü/VP) EZ-Zuschlag: 32,00 € insg.
<b>Seminarleitung:</b>	Sabine Heuper-Niemann Sabine Heuper-Niemann (*1967), Dipl.-Geographin, systemischer Coach, Trainerin, langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Seit 2006 leitet sie mit Leidenschaft und Humor Seminare für das LIW mit den Schwerpunkten Meditatives Bogenschießen, Meditation und Achtsamkeit, Spiritualität. Sie möchte in ihren Seminaren Achtsamkeit und Wertschätzung sich selbst, den anderen und dem Leben gegenüber fördern.
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	8 - 16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, Unterlagen, Versicherung

#### Seminarinhalte und -methoden

- Wanderungen: 4 – 6 Stunden täglich im hügeligen Umfeld des Klosters
- Achtsamkeitsübungen und Selbstbeobachtung
- Austauschrunden und –gespräche
- Sitzmeditation (morgens und abends jeweils 20 Minuten)
- Entspannungs- und Bewegungsübungen aus dem Yoga
- Stillephasen



## Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach ([www.karmeliten.de/springiersbach](http://www.karmeliten.de/springiersbach)) statt. Das Kloster liegt idyllisch in einem Seitental der Mosel (ca. zwei km von der Mosel entfernt) am Rande des großen Waldgebietes Kondelwald. In dem um das Jahr 1100 gegründeten Kloster leben heute fünf Karmeliten. Die Brüder treffen sich dreimal am Tag zum Stundengebet. Teilnahme an den Gebetszeiten ist möglich.

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie sind in einem Doppelzimmer oder in einem Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 8,00 € pro Nacht). Sie werden im Kloster versorgt. Am Donnerstag, Freitag und Samstag essen wir abends im Kloster warm (18.00 Uhr), für tagsüber werden wir mit Lunchpaketen versorgt. Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

**Seminarzeiten:** Das Seminar beginnt am Mittwoch um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Sonntag um 09.00 Uhr (nach dem Frühstück).

**Anreise:** Springiersbach erreichen Sie per Pkw über die A 48 (Koblenz – Trier, von Köln: 156 km, von Koblenz: 97 km). Der nächste Bahnhof ist Bengel (von Koblenz 1:10 Stunden) auf der Bahnstrecke Koblenz-Trier (ca. 2 km vom Kloster entfernt). Abholung vom Bahnhof ist möglich. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

### Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Mark Coleman: Die Weisheit der Wildnis.
- Banthe Gunaratana: Die Praxis der Achtsamkeit. Eine Einführung in die Vipassanameditation
- Jack Kornfield: Das weise Herz
- Richard Stiegler: Nach innen lauschen. Inspirationen für die spirituelle Praxis.
- Halko Weiss: Das Achtsamkeitsbuch. Grundlagen, Übungen, Anwendungen

