

# STILLETAGE IM KLOSTER

"Frieden in mir finden in einer aufgewühlten Welt"  
vom 04.-07. Juli 2024  
mit Heike Alsleben im Haus Klara  
vor den Toren Würzburgs



Wir alle erleben aktuell stürmische Zeiten in einer aufgewühlten Welt. Kriege und Umweltkrisen bereiten uns Sorgen und Ängste, lassen uns Fassungslosigkeit und Ohnmachtsgefühle erleben. Auch die Nachwirkungen der Coronapandemie sind noch spürbar. In diesen stillen Tagen geht es um das Stärken von innerem Frieden, der äußeren Frieden erst möglich macht.

Dazu können wir wahrnehmen, wo sich in unserem eigenen Leben Unfrieden zeigt. Anstatt mit Ärger, Ablehnung oder Gewalt darauf zu reagieren, können wir uns darin üben, mit einer einsichtsvollen, friedensfördernden Haltung auf inneres und äußeres Aufgewühltsein zu antworten. Die Praxis von Achtsamkeit und Mitgefühl kann uns dabei unterstützen. Sie hilft uns Frieden in uns, unserem Leben und in der Welt zu stärken, über alle religiösen, politischen und gesellschaftlichen Weltanschauungen hinwegreichend.

Das Gästehaus der Oberzeller Franziskanerinnen bietet uns mitten im Sommer einen wunderbaren Rahmen zum Innehalten und für Achtsamkeitsmeditation und Selbstfürsorge. Impulse zum Kultivieren von innerem Frieden, Texte aus westlichen und östlichen Weisheitstraditionen und gemeinsames Schweigen begleiten uns durch die Stilletage. In den Pausen ist Raum für Muße und Spaziergänge im Klostergarten, am Main oder im nahegelegenen Wald. Es besteht die Möglichkeit zum Einzelgespräch.

## Kursleitung und Veranstalterin

Heike Alsleben, Senior-Achtsamkeitslehrerin (MBSR<sup>\*)</sup>, MBCT<sup>\*)</sup> und MBCL<sup>\*)</sup>), Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Dozentin, Supervisorin und Buchautorin. Langjährige Meditationspraxis: Metta, Vipassana und Kontemplation. Verbundenheit mit dem Haus Klara durch die langjährige Teilnahme an Besinnungstagen mit Pierre Stutz.

## Kursort

Kursort ist das Haus Klara, Kloster Oberzell in Zell am Main. Vom Bahnhof Würzburg aus ist das Haus Klara mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Buslinie 522, Haltestelle: Zell, Wasserwerk) innerhalb einer Viertelstunde zu erreichen. Die Anmeldung erfolgt direkt bei der Veranstalterin.

## Kursbeginn und -ende

Der Kurs beginnt am Donnerstag, 04.07.24 um 18:00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Sonntag, 07.07.24 um 12:00 Uhr mit dem Mittagessen.

## Zielgruppe

Teilnehmen können alle, die im Rahmen dieser Stilletage die Praxis der Achtsamkeit kennenlernen und vertiefen möchten.

<sup>\*)</sup> Abkürzungen: MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction, MBCT = Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCL = Mindfulness-Based Compassionate Living

## Weitere Informationen & Vertragliche Bedingungen

### Gebühren und Preise

Die bei Anmeldungen bis zum 31.03.2024 beträgt die Kursgebühr 290 Euro (Frühbucherpreis). Bei Anmeldungen ab dem 01.04.2024 gilt der reguläre Preis von 330 Euro.

Die Kursgebühr wird unmittelbar nach der Bestätigung der Anmeldung fällig. Erst nach dem Eingang des vollständig überwiesenen Betrags ist der Kursplatz verbindlich gebucht.

Zusätzliche Kosten für Übernachtung und Verpflegung: 333 € pro Person im Einzelzimmer und 316 € pro Person im Doppelzimmer. Für Wünsche bezogen auf Sonderkost bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten stellt das Haus Klara pro Übernachtung zusätzlich 6 € in Rechnung. Getränke außerhalb der Mahlzeiten sind nicht in den Verpflegungskosten enthalten und separat zu bezahlen. Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung werden den Teilnehmenden vor Kursbeginn separat vom Haus Klara in Rechnung gestellt und sind spätestens bei Anreise zu begleichen.

### Stornobedingungen

Bezogen auf die Kursgebühr und die Kosten für Übernachtung und Verpflegung gelten folgende Stornobedingungen:

- weniger als 3 Monate vor Kursbeginn: 10 % der Gesamtkosten
- weniger als 2 Monate vor Kursbeginn: 30 % der Gesamtkosten
- weniger als 1 Monat vor Kursbeginn: 50 % der Gesamtkosten
- weniger als 1 Woche vor Kursbeginn: 60 % der Gesamtkosten
- weniger als 4 Tage vor Kursbeginn: 100 % der Gesamtkosten

Bei einer Absage von mehr als 3 Monaten vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 30,00 € berechnet. Ich empfehle allen Teilnehmenden den Abschluss einer Seminar-Rücktrittsversicherung, die im Krankheitsfall die Stornokosten für den Kurs sowie die Unterkunft und Verpflegung umfasst. Eine entsprechende Versicherung wird beispielsweise von der ERGO Reiseversicherung angeboten.

### Anmeldung

Die Plätze sind auf 14 Teilnehmer\*innen begrenzt. Die Nutzung des reservierten Zimmerkontingents im Haus Klara erfordert eine verbindliche Anmeldung bis zum 25.05.24. Danach kann die Verfügbarkeit eines freien Zimmers im Haus Klara von der Veranstalterin nicht garantiert werden.

Ich freue mich, wenn ich Sie im Haus Klara begrüßen darf. Schreiben Sie mir eine E-Mail, dann schicke ich Ihnen umgehend das Anmeldeformular zu, mit weiteren Informationen und den vertraglichen Bedingungen.

Heike Alsleben

### Kontakt

 [mail@heike-alsleben.de](mailto:mail@heike-alsleben.de)



[www.heike-alsleben.de](http://www.heike-alsleben.de) Instagram: [kraft.des.innehaltens](https://www.instagram.com/kraft.des.innehaltens)

Leiten Sie diese Kursausschreibung gerne auch an andere Interessierte weiter! Und melden Sie sich für meinen Newsletter an, wenn Sie über zukünftig über meine Termine für Stilletage im Kloster oder andere Veranstaltungen von mir informiert werden möchten.

Auf meinem Instagram-Account finden Sie Impulse zu Stille, Achtsamkeit und zum Innehalten.