Veranstalter dieser Reise:

SKR Reisen GmbH
Venloer Str. 47-53
50672 Köln
0221933720
022193372500
agenturservice@skr.de

EUROPA: DEUTSCHLAND

KLOSTER IM MÜNSTERTAL: KREATIV & GESUND

- URLAUBSIDEEN MIT SKR
- Achtsamkeit & Selbstfürsorge
- Singen, Tanz & Theater
- verschiedene Meditationsangebote
- DAS BESONDERE VOR ORT
- Ihre Unterkunft auf dem Klostergelände, umgeben von Wald & Wiesen
- Klosterurlaub am Fuße des Belchen, dem schönsten Aussichtspunkt im Schwarzwald

Das Münstertal im Schwarzwald besticht durch weite und verzweigte Täler, traditionelle Bauernhöfe, urige Wälder und saftige Wiesen. Es ist eine Oase für Naturliebhaber! Die Ruhe des Klosters mit Kapellen und Meditationsräumen bieten eine besinnliche Atmosphäre. Gewinnen Sie Abstand vom hektischen Alltag, kommen Sie zur Ruhe und schöpfen Sie Kraft bei unserem vielseitigen und nachhaltigen Kursprogramm.

REISEDETAILS

WOHNEN IM KLOSTER-GÄSTEHAUS

Sie wohnen im Gästehaus St. Josef, einer umgebauten ehemaligen Zehntscheuer aus dem 18. Jahrhundert, in freundlichen Einzel- oder Doppelzimmern mit Dusche/WC und Telefon. Genießen Sie den modernen Komfort innerhalb des historischen Ambientes. Sitzecken laden zum Verweilen ein und verschiedene Gemeinschaftsräume bieten eine gemütliche Atmosphäre für ein abendliches Beisammensein. **Verpflegung:** Im Reisepreis enthalten ist Vollpension mit Produkten aus eigener landwirtschaftlicher Erzeugung und je nach Saison mit frischen Zutaten aus dem Klostergarten. Wünsche nach vegetarischer und diätetischer Kost werden gerne berücksichtigt (bitte bei Buchung angeben).

KLOSTER ST. TRUDPERT

Inmitten des Münstertals blickt das Kloster auf eine lange Tradition zurück. Bereits im 7. Jahrhundert befand sich hier eine Einsiedelei des Heiligen Trudpert. Um das Jahr 800 gründeten Benediktiner die Abtei St. Trudpert und führten diese fast 1.000 Jahre bis zur Säkularisation Anfang des 19. Jahrhunderts. 1919 wurde das Kloster von den Schwestern vom Heiligen Josef übernommen, die es bis heute führen. Je nach Verfügbarkeit können Sie an einer Klosterführung teilnehmen (Vorherige Anmeldung nach der Ankunft erforderlich). Natürlich sind Sie herzlich eingeladen, den Gottesdienst in der Klosterkirche mitzufeiern. Das Kloster verfügt über einen wunderschönen, gepflegten Garten mit Blumen, Kräutern, Gemüse- und Obstsorten. Genießen Sie die Zeit in der Natur und den Fernblick in den Schwarzwald.

UMGEBUNG & FREIZEIT

Schöne Wanderwege im Tal und auf den Höhen ringsum, Nordic Walking-Strecken und Radwege bieten viele Möglichkeiten, die Landschaft zu erkunden. Der Belchen, Wahrzeichen des Münstertals und vierthöchster Berg des Schwarzwaldes (1.414 m), das bekannte Bienenkundemuseum und das Schwarzwaldhaus sind interessante Sehenswürdigkeiten in dieser Region, ebenso wie die Städte Freiburg, Basel und Colmar. Die Thermalbäder in Badenweiler und Bad Krozingen sind mit dem Auto gut erreichbar und bieten erholsame Stunden. Im Ort, etwa 10 Minuten entfernt, finden sich nette Lokale, die zu regionalen Spezialitäten mit Wein und Käse einladen.

PROGRAMMHINWEIS

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

THEATER, TANZ & LEBENSFREUDE

In lockerer Atmosphäre, mit viel Spaß und Freude, wird mithilfe von Körper- und Wahrnehmungsübungen ein Einstieg in improvisierte Ausdrucksformen geschaffen. In diesen Tagen erlernen Sie Techniken aus der Improvisation, aus Tanz und Theater. Durch den kreativen und interaktiven Austausch aus dem Stehgreif heraus entstehen einfache Schrittfolgen sowie spannende kleine Szenen. ca. 14 Std. **Leitung:** Ulrike Baartz **Teilnehmer:** min. 4 - 12

GESANG & MEDITATION

Lernen Sie die Stimme, die direkt an unseren Atem gebunden ist, als „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. Mit ausgewählten Stimmund Atemtechniken und bewegender Lieder aus verschiedenen Traditionen zur Gitarrenbegleitung erleben Sie Fülle und Reichtum. ca. 15 Std. **Leitung:** Ulrike Noll **Teilnehmer:** 4 -15

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG & IM JETZT, SELBSTFÜRSORGE

Yogapraktiken bieten wirksame Methoden, um mit Stress umzugehen: Altindische, psychotherapeutisch angeleitete Übungen, Körperwahrnehmung, Meditationen, Atemschulung, Konzentrationstechniken, Asanas, Tiefenentspannung, Ayurveda-Eigenmassagen unterstützen unsere Selbstheilungskräfte und inneren Prozesse. Diese Übungen sind nach neuesten (neuro-)wissenschaftlichen Erkenntnissen ausgerichtet und in den Alltag leicht und gut integrierbar. Ein tiefes Erfahren von Körper-Seele-Geist-Prozessen, Erleben unserer „wahren Natur“ und Bewusstsein, führen zu innerem Frieden. ca. 14 Std. **Leitung:** Angela Selke **Teilnehmer:** 4 - 14

STILL WERDEN - EINE EINFÜHRUNG IN DIE MEDITATION

Mit einfachen Körper-, Entspannungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen möchte der Kurs in die „Kunst des still werdens“ einführen. Still werden, sich selbst begegnen, wiederfinden und regenerieren. Lernen sich vom üblichen Druck und Eingespanntsein abzukoppeln und innerlich loszulassen. Liebevolle Hinwendung - geduldiges Zeit verbringen mit sich selbst - achtsames hinschauen auf das, was sich jeweils zeigt. Körper und Geist können sich erholen. ca. 15 Std. **Leitung:** Helga Konietzko **Teilnehmer:** 4 - 14

ZEN-MEDITATION

Setzen Sie sich mit dem Thema der Zen-Meditation auseinander und erlernen Sie bei der Einführung in die traditionelle Meditationspraxis sowie bei einer individuellen Anleitung, wie Sie Ihr Bewusstsein schulen. Zen ist – wenn man den großen Meistern glauben darf – nichts Besonderes. Still sitzen, einfach, diszipliniert und unverkrampft. Über uns selber lachen können, wenn wir erkennen, wie wir uns in Gedanken und Projekten verlieren, anstatt einfach Schritt für Schritt so zu werden, wie wir schon immer sind: einfach und klar – nichts Besonderes. Vorträge zu Anwendungen des Zen in einer modernen, westlichen Welt ergänzen den Kurs. ca. 12 Std. + 6 Std. Opt. Mediationszeit **Leitung:** Karl-Ludwig Leiter **Teilnehmer:** 4 -16

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

Die klassische Meditation ist eine seit Jahrtausenden bewährte Methode um herauszufinden, wer wir im Grunde unseres Herzens wirklich sind. Menschen haben die unterschiedlichsten Vorstellungen ihres Selbstbildes. Alle Wünsche, Pläne, Hoffnungen oder Ängste 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 oder gehofft. Wenn das Hamsterrad zum Stillstand kommt, ist diese Erfahrung befreiend, inspirierend und voller Herz und Humor. ca. 12 Std. + 6 Std. Opt. Meditationszeit **Leitung:** Karl-Ludwig Leiter **Teilnehmer:** 4 - 16

ANREISE

Wir empfehlen die Anreise mit der Bahn zum Zielbahnhof Münstertal. Bahnfahrkarte bis Bad Krozingen über SKR möglich. Dann Bahn bis Münstertal. Von dort mit dem Linienbus oder Taxi zum Kloster. Kostenfreie Parkplätze finden Sie am Kloster. Nähere Hinweise erhalten Sie mit den Reiseunterlagen.

Termin- & Kurstabelle

Termin / Kurs 13.05.–17.05.24 Achtsamkeit im Alltag 03.06.–07.06.24 Meditation – Der Mut, der zu werden, der man ist 01.07.–05.07.24 Gesang & Meditation 08.07.–12.07.24 Gesang & Meditation 22.07.–26.07.24 Still werden 05.08.–09.08.24 Achtsamkeit im Alltag 12.08.–16.08.24 Theater, Tanz & Lebensfreude 16.09.–20.09.24 Theater, Tanz & Lebensfreude 23.09.–27.09.24 Zen-Meditation 07.10.–11.10.24 Gesang & Meditation 11.11.–15.11.24 Gesang & Meditation Kurszeiten- bzw. Programmänderungen sind möglich und richten sich nach den Bedingungen vor Ort.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
15.09.2025	19.09.2025	✗	899 €
13.10.2025	17.10.2025	✔	799 €
27.10.2025	31.10.2025	✗	899 €

Viele = ✔ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
- 4 Nächte im Einzelzimmer (EZ) mit Dusche/WC im Kloster-Gästehaus
- Kurtaxe pro Person/Tag: 2 € (vor Ort zahlbar)
- täglich Frühstück, 3x Mittagessen, 4x Abendessen
- Kursprogramm wie beschrieben
- Betreuung durch die Kursleitung
- SKR Reisen kompensiert die 0,3 t CO2eEmissionen dieser Reise über Klimaschutzprojekte von ClimatePartner.

ZUSATZLEISTUNGEN

- Bahnfahrkarte über SKR (0 €)
  Einzelheiten & Preise auf Anfrage.

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Es wird eine Kurtaxe von ca. 2,00 € pro Person/Tag erhoben. Diese zahlen Sie vor Ort.
- Keine Versicherungen im Reisepreis enthalten. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung.
- Trinkgelder und persönliche Ausgaben

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4
Maximalanzahl von Personen: 16

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 28 vor Reisebeginn möglich.
- siehe AGB

WEITERE INFOS

Programmhinweise

> Sollten Sie eine andere Staatsbürgerschaft als die deutsche besitzen, so teilen Sie uns bitte bei Ihrer Anfrage oder Buchung Ihre Nationalität mit, sodass wir Sie über die entsprechenden Einreisebestimmungen informieren können. Vielen Dank! BITTE BEACHTEN SIE: Reiseverlauf und Programm gültig für alle Abreise-Termine in 2024.

WIR STELLEN VOR: Das Kloster St. Trudpert im Münstertal

Vor Ort haben Sie die Gelegenheit, von den dort lebenden Schwestern des Heiligen Josef die Geschichte des Klosters, die bis in das 7. Jahrhundert zurückreicht, kennenzulernen. Die Türen stehen allen Menschen jederzeit offen, die Stille und Erholung brauchen. Erhaschen Sie einen Einblick in das Leben der selbstversorgenden Nonnen sowie in deren vielseitigen Alltag.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.