



EUROPA: DEUTSCHLAND

## BENEDIKTINERABTEI NIEDERALTAICH: ACHTSAMKEIT & MEDITATION

- > URLAUBSIDEEN MIT SKR
- > Achtsamkeit bei Stressbewältigung
- > Coaching & Bogenschießen
- > Yoga, Qi Gong, Taiji, Gesang & Meditation
- > DAS BESONDERE VOR ORT
- > mit den Mönchen der West- & Ostkirche leben & zweierlei Riten erfahren
- > historische Klosteranlage im Donautal mit prachtvoller Barockbasilika & einzigartigen byzantinischen Ikonen
- > Ausgangspunkt für schöne Radtouren

Durch die Lage an der Donau ist das Deggendorfer Land so abwechslungsreich wie nur wenige Regionen in Deutschland. Hier erleben Sie den wunderschönen Naturpark Bayerischer Wald mit seinen sanften Hügeln und grünen Wäldern. Lassen Sie den Alltag hinter sich, kommen Sie zur Ruhe und tauchen Sie bei Ihrem Aufenthalt in der schönen Abtei in die jahrhundertealte Tradition des benediktinischen Mönchtums ein.

--	--	--

## REISEDETAILS

## **DAS GÄSTEHAUS DERABTEI NIEDERALTAICH**

In der Benediktinerabtei leben sowohl Mönche im römischen Ritus nach der Tradition der Westkirche als auch Mönche im byzantinischen Ritus nach der Tradition der Ostkirche. Hiermit möchten sie zur Vermittlung der spirituellen Reichtümer beider Überlieferungen beitragen. Lassen Sie die Kraft dieses Ortes auf sich wirken und besinnen Sie sich wieder auf das Wesentliche. Lauschen Sie den meditativen Stundengebeten der Mönche und genießen Sie Zeit in der Natur. Sie wohnen in modernen Zimmern mit Dusche/ WC und teilweise kostenlosem WLAN (eingeschränkt verfügbar).

**Verpflegung:** Im Reisepreis ist Vollpension enthalten. Vegetarische Gerichte auf Wunsch verfügbar (bitte bei Buchung angeben).

## **UMGEBUNG & FREIZEIT**

Im Donautal können Sie in der Natur und entlang der Auenwälder Rad fahren. Besichtigen Sie die Benediktinerabtei Metten, die Asam-Basilika in Altenmarkt und die Rokoko-Kirche in Loh. Die „Dreiflüssestadt“ Passau ist ebenfalls einen Besuch wert

## **PROGRAMMHINWEIS**

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

## **YOGA & RESILIENZ - WOHLFÜHLEN UND ENTSPANNEN**

Der Alltag fordert uns in vielerlei Hinsicht und allzu oft entstehen Dysbalancen im Zusammenspiel von Körper/Seele/Geist. Die Übungspraxis des Yin-Yang Yoga stimuliert nicht nur äußere Körperschichten wie Knochen und Muskeln, sondern auch feinere Körperebenen. Es fördert die Durchblutung, stärkt die Organe, hält Körper und Geist flexibel und stabilisiert die Gesundheit. Ruhe und Gelassenheit im Geist führen zu Harmonie und verbessern den Umgang mit sich und anderen. **ca. 18 Std.**

**Leitung:** Andrea Ortega

**Teilnehmer:** 4 - 14

## **NUR DER STILLE GEIST ERKENNT DAS WIRKLICHE, ATEMINTENSIV**

Klassische Yogapraktiken bieten wirksame Methoden, um mit Stress umzugehen: Altindische Übungen, Körperwahrnehmung, Meditationen, intensive Atemschulung, Konzentration, Asanas, Tönen, Tiefenentspannung, Yoga Nidra, AyurvedaEigenmassagen unterstützen unsere Selbstheilungskräfte und inneren Prozesse. Diese sind nach neusten (neuro-)wissenschaftlichen Erkenntnissen ausgerichtet und in den Alltag leicht und gut integrierbar. Ein tieferes Erfahren von KörperSeele-Geist-Prozessen, Erleben unserer wahren Natur, führen zu unserem wahren Selbst und über die Atmung zu innerem Frieden. **ca. 18 Std.**

**Leitung:** Angela Selke

**Teilnehmer:** 4 - 14

## **STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR) - GRUNDKURS**

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 Bewältigung. **ca. 20 Std.**

**Leitung:** Ingrid Hartings

**Teilnehmer:** 4 - 14

## **STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR) - VERTIEFUNG**

Das „Mindfulness-Based-Stress-Reduction Program (MBSR)“ enthält Methoden zur Selbstwahrnehmung wie Meditation, Bodyscan und Yoga sowie Übungen für die Integration von Achtsamkeit in den Alltag. Dies sind wirksame Mittel, um Stress zu bewältigen, negativen Stressfolgen vorzubeugen und Gelassenheit und Lebensfreude mitten im Leben zu bewahren. **ca. 25 Std.**

**Leitung:** Marlies Sonnentag

**Teilnehmer:** 6 - 16

## **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 Gongs. **ca. 15 Std.**

**Leitung:** Brigitte Bernhart

**Teilnehmer:** min. 4 - 14

## **QI GONG EINSTEIGER**

Die Gesundheitsübungen des Qi Gong trainieren mit ruhigen, fließenden Bewegungen den Körper und können – regelmäßig ausgeführt – energetischen Blockaden und Verspannungen auf physischer und psychischer Ebene entgegenwirken. Das Training wird abgerundet durch spezielle Körper- und Lockerungsübungen. **ca. 18 Std.**

**Leitung:** Rüdiger Breustedt

**Teilnehmer:** 4 - 15

## **QI GONG & TAIJIQUAN**

Die sanften Körperübungen des Qi Gong und Taiji regen die Gelenke an, machen Sehnen, Bänder und Muskulatur geschmeidig und sorgen für eine Entlastung von Wirbelsäule und Bandscheiben. Durch die Verbesserung der Atemfunktion führen wir dem Körper mehr Sauerstoff zu und bauen Konzentration und Leistungsfähigkeit aus. **ca. 18 Std.**

**Leitung:** Rüdiger Breustedt

**Teilnehmer:** 4 - 15

## **ZEN-MEDITATION**

Erlernen Sie bei der Einführung in die traditionelle Meditationspraxis der Zen-Meditation und wie Sie Ihr Bewusstsein schulen. Zen ist – wenn man den großen Meistern glauben darf – nichts Besonderes. Still sitzen, einfach, diszipliniert und unverkrampft. So, wie wir schon immer sind: einfach und klar – nichts Besonderes. **ca. 24 Std. + 15 Std. Opt. Meditationszeit. Der Termin 18.11.24 ist ein Intensivkurs**

**Leitung:** Karl-Ludwig Leiter

**Teilnehmer:** 4 - 16

## **MEDITATION - DER MUT ZU WERDEN DER MAN IST**

Die klassische Meditation ist eine bewährte Methode um herauszufinden, wer wir im Grunde wirklich sind. Wir haben die unterschiedlichsten Vorstellungen unseres Selbstbildes. Meditation ist der Mut, sich so anzuschauen, wie man wirklich ist: ohne Illusion und Selbstbetrug. Diese Erfahrung ist befreiend und voller Herz und Humor. **ca. 24 Std. + 15 Std. Opt. Meditationszeit.**

**Leitung:** Karl-Ludwig Leiter

**Teilnehmer:** 4 - 16

## **YOGA, ATEM, MEDITATION: ACHTSAMKEIT & BESINNUNG IN DER NATUR, INNERER FRIEDEN**

Klassische Yogapraktiken bieten wirksame Methoden, um mit Stress umzugehen: Körperwahrnehmung, verschiedene Meditationsarten, Atems Schulung, Konzentrationstechniken, sanftes Einüben der altindischen Asanas, heilsames Tönen, Tiefenentspannung und Yoga Nidra. Die Regeneration wird eingeleitet und Selbstheilungskräfte aktiviert. **ca. 18 Std. Leitung:** Angela Selke

**Teilnehmer:** 4 -16

## **BOGENSCHIESSEN - DER ABENDLÄNDISCHE WEG**

Bogenschießen hat unwillkürliche Wirkungen auf den körperlichen und mentalen Bereich. Buddhistische Zen-Mönche nutzen diese Wirkungen seit alters her auf ihrem Wege der Erkenntnis. Auf der Grundlage der europäischen Mystik weist Ihnen dieser Kurs einen unerwartet vertrauten Zugang zum meditativen Bogenschießen. Dazu wird jener Umgang mit Pfeil und Bogen vermittelt, der im Hohen Mittelalter in Westeuropa gewachsen ist. **ca. 10-20 Std. (Je nach Dauer), Der Termin 19.10.24 ist ein Intensivkurs**

**Leitung:** Clemens Richter

**Teilnehmer:** 4 - 12

## **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. **ca. 18 Std.**

**Leitung:** Ulrike Noll

**Teilnehmer:** 4 - 15

## **YOGA, ATEM, MEDITATION - INNERES POTENTIAL AKTIVIEREN (COACHINGSEMINAR)**

Altindische, heilsame und psychotherapeutisch sanft angeleitete Yogaübungen und Meditationen, Heilatem und Yoga Nidra unterstützen unsere Selbstheilungskräfte und inneren Prozesse. Diese sind nach neusten (neuro-)wissenschaftlichen Erkenntnissen ausgerichtet und gut in den Alltag integrierbar. Übungen in der Natur helfen Ihnen, Ihre eigene Natur zu erkennen. Ihre Schöpferkraft und Freuden werden geweckt. **ca. 24 Std. (Intensivkurs)**

**Leitung:** Angela Selke

**Teilnehmer:** 4 - 14

## **ACHTSAMKEIT, ENTSPANNUNG, SELBSTFÜRSORGE**

Uns selbst Aufmerksamkeit schenken, in der Stille wieder bei uns ankommen, den freundlichen und wohlwollenden Kontakt mit uns pflegen. Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen, Liegen und in Bewegung fördern unsere innere Gelassenheit und Klarheit. Entspannungsübungen und geleitete Reflektionen unterstützen die Vertiefung emotionalen Wohlbefindens. Übungen in der Stille und im Austausch ergänzen sich. **ca. 20 Std.**

**Leitung:** Ingrid Hartings

**Teilnehmer:** 4 -14

## **ANREISE**

Mit der Bahn und dem Pkw ist Niederaltaich gut zu erreichen. Vom Bahnhof Deggendorf bringen Sie Linienbus/Taxi zur Abtei (ca. 15 km). Kostenfreie Parkplätze befinden sich am Kloster. Nähere Hinweise erhalten Sie mit den Reiseunterlagen.

## TERMIN-& KURSTABELLE

### Termin / Kurs

13.11.-18.11.23 Jetzt - Wege in die Gegenwärtigkeit ('2)  
18.11.-23.11.23 Jetzt - Wege in die Gegenwärtigkeit ('2)  
19.12.-26.12.23 Qi Gong ('4)  
22.12.-29.12.23 Qi Gong & Tiefenentspannung ('4)  
29.12.-05.01.24 Inneres Potenzial aktivieren  
27.04.-03.05.24 Bogenschießen ('3)  
03.05.-05.05.24 Bogenschießen ('1)  
05.05.-11.05.24 Bogenschießen ('3)  
11.05.-18.05.24 Zen-Meditation  
18.05.-25.05.24 Gesang & Mediation  
25.05.-01.06.24 Stressbewältigung (MBSR) - Grundkurs  
22.06.-29.06.24 Yoga, Atem, Meditation  
13.07.-20.07.24 Qi Gong  
10.08.-17.08.24 Stressbewältigung (MBSR) - Vertiefungskurs  
12.08.-19.08.24 Nur der stille Geist erkennt das Wirkliche, Atemintensiv  
18.08.-25.08.24 Mut zu werden, der man ist  
31.08.-07.09.24 Qi Gong & Taijiquan  
07.09.-14.09.24 Qigong-Einsteiger  
21.09.-28.09.24 Yoga, Atem, Meditation  
19.10.-26.10.24 Bogenschießen (Intensivkurs)  
11.11.-16.11.24 Zen-Meditation  
16.11.-23.11.24 Zen-Meditation (Intensivkurs)  
20.12.-27.12.24 Qi Gong ('4)  
21.12.-28.12.24 Achtsamkeit, Entspannung...  
27.12.-03.01.25 Yoga und Resilienz - Wohlfühlen und Entspannen  
28.12.-04.01.25 Inneres Potenzial aktivieren

('1) 3 Tage, ('2) 6 Tage, ('3) 7 Tage, ('4) inkl. Weihnachtsdinner

\* 3 Tage

\*\* 6 Tage

\*\*\* 7 Tage

\*\*\*\* inkl. Weihnachtsdinner

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
13.07.2024	20.07.2024	X	1.299 €
10.08.2024	17.08.2024	✓	1.299 €
Garantierte Durchführung!			
12.08.2024	19.08.2024	✓	1.299 €
Garantierte Durchführung!			
18.08.2024	25.08.2024	X	1.299 €
31.08.2024	07.09.2024	✓	1.299 €
07.09.2024	14.09.2024	✓	1.299 €
21.09.2024	28.09.2024	✓	1.299 €
19.10.2024	26.10.2024	✓	1.349 €
11.11.2024	16.11.2024	✓	999 €
16.11.2024	23.11.2024	✓	1.299 €
20.12.2024	27.12.2024	✓	1.349 €
21.12.2024	28.12.2024	✓	1.349 €
27.12.2024	03.01.2025	✓	1.349 €
28.12.2024	04.01.2025	✓	1.349 €
Garantierte Durchführung!			

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > kleine Gruppe & garantierte Durchführung
- > lt. Kursausschreibung
- > 2, 5, 6 oder 7 Nächte im Einzelzimmer (EZ) mit Dusche/WC im Kloster Niederaltaich
- > täglich Frühstück, täglich Mittagessen, täglich Abendessen
- > Kursprogramm wie beschrieben
- > Betreuung durch die Kursleitung

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Bahnfahrkarte über SKR möglich (0 €)
- Einzelheiten & Preise auf Anfrage. Bitte bei Anmeldung mitbuchen.

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > 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.

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