

# Innehalten im Advent

**Von Freitag, 06.12. bis Sonntag, 08.12.2024  
in Ellwangen, Haus Schönenberg**



Auch in diesem Jahr laden wir wieder ein zum „Innehalten im Advent“ auf dem Schönenberg in Ellwangen. Wir möchten im Sinne eines Retreats einen ganzen Tag in die Stille gehen.

## **Dem Alltagsstress entfliehen**

Die Einladung richtet sich an alle, die das Getriebe des Alltags hinter sich lassen möchten, um sich Zeit und Raum für ihr eigenes Wohlbefinden zu gönnen. Unser Retreat bietet die Gelegenheit, in Kontakt mit sich selbst zu kommen und gestärkt und mit mehr Gelassenheit den alltäglichen Herausforderungen zu begegnen.

Basierend auf dem wirksamen MBSR-Programm praktizieren wir Achtsamkeitsübungen in Bewegung und Ruhe, mit Meditation, achtsamem Yoga, in der Natur und im geschützten Raum. So kann jeder seinen individuellen Weg zu mehr innerer Ruhe, Klarheit und Lebensfreude üben und stärken. Der Samstag soll als „Tag der Achtsamkeit“ im Schweigen stattfinden.

## **Zeit für sich und Achtsamkeit**

Wir beginnen das Achtsamkeits-Wochenende **am Freitag, 06.12.2024, um 17.00 Uhr** und beenden es **am Sonntag, 08.12.2024**, mit dem Mittagessen.

So haben wir Zeit, uns ausgiebig Meditationen und Übungen, kleinen Impulsen und Reflexionen und vor allem der Stille zu widmen.

## **Einige Informationen zum Seminar:**

- Bitte meldet euch am Freitag, 06.12.2024 nach Ankunft im Haus Schönenberg beim Empfang an.
- Wir treffen uns um 17.00 Uhr in dem Tagungsraum, der euch an der Rezeption genannt wird.
- Wir beenden das Retreat am Sonntag ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen.
- Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatten, Decken, Kissen, Meditationsbank/-kissen
- Auf dem Anmeldeformular bitte angeben, ob Einzel- oder Doppelzimmer gebucht werden soll. Die Reservierung im Haus Schönenberg übernehmen wir. Die Bezahlung erfolgt dann durch euch bei der Anreise. Kosten und Bedingungen siehe nächste Seite.

**Teilnehmerzahl:** Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen  
Maximal 16 Personen.  
Es gilt die Reihenfolge des Eingangs der Anmeldung.

## **Anmeldeschluss ist der 25. August 2024**

### **Kursgebühr:**

Die Kursgebühr beträgt 210 Euro.

Die Kursgebühr bitte **bis 25.08.2024** überweisen auf das im Anmeldeformular angegebene Konto.

Erst mit Eingang der Kursgebühr wird die Anmeldung verbindlich. Wir verweisen auf das Anmeldeformular.

### **Seminarbegleitung:**

Elke Hausser  
MBSR- und Achtsamkeitslehrerin (zertifiziert)

Dagmar Dannwolf  
MBSR- und Achtsamkeitslehrerin (zertifiziert)

Siegfried Dannwolf  
MBSR- und Achtsamkeitslehrer (zertifiziert)

## **Unterkunft und Verpflegung**

Wir übernehmen auf Bitte der Klosterverwaltung die Anmeldungen für die Unterkunft.

Das Tagungshaus bietet folgende Pauschalen an:

Einzelzimmer - 2 x € 91,00 Tagungspauschale VP

Doppelzimmer - 2 x € 78,00 pro Person Tagungspauschale VP

In der Pauschale sind folgende Leistungen pro Person/Tag enthalten:

- 1x Mittagsbuffet: Verschiedene Vorspeisen, Tagessuppe, Salatauswahl, 3 Hauptgänge zur Wahl (davon ein veganes Gericht) und Dessert; anschließend Kaffee- und Teeauswahl
- 1x Kaffeepause nachmittags: Kaffee- und Teeauswahl und abwechslungsreiches Pausenbuffet
- 1xKalt/Warmes Abendbuffet: pikante kalte Speisen und kleine warme Gerichte
- Übernachtung/Frühstück in der gebuchten Zimmerkategorie
- Alle Tagungsgetränke im Tagungsraum

Getränke: Getränke zum Mittag- bzw. Abendessen werden zusätzlich nach Verbrauch berechnet.

Hier eine Zusammenfassung der AGB's des Hauses Schönenberg mit den Stornobedingungen:

Vom Veranstalter bei Abbestellung/Reduzierung der Leistungen zu tragende Kosten bei vereinbarter Tagungs-/Seminarpauschale:

- Abbestellung/Reduzierung am Anreisetag: Berechnung von 80% der gebuchten Leistungen

- Abbestellung/Reduzierung 1 bis 14 Kalendertage vor der Veranstaltung: Berechnung von 66% der gebuchten Leistungen

- Abbestellung/Reduzierung 15 bis 21 Kalendertage vor der Veranstaltung: Berechnung von 33% der gebuchten Leistungen

- Abbestellung/Reduzierung bis 22 Kalendertage vor der Veranstaltung: Berechnung von 20% der gebuchten Leistungen

- Abbestellung/Reduzierung 3 Monate vor Veranstaltung: Kostenfrei.