



AKADEMIE KLOSTER STEINFELD

Seminare 2020



KLOSTER STEINFELD





Herzlich willkommen,

Ich freue mich sehr, Ihnen auch für das Jahr 2020 ein reichhaltiges und sehr vielfältiges Programm der Akademie im Kloster Steinfeld anbieten zu können. Bekannte und bewährte Dozenten und Dozentinnen sind ebenso dabei wie auch einige neue Referenten und Referentinnen. In der Online-Version oder auch in der gedruckten Form finden Sie die Seminare nach Themen geordnet.

Klein und überschaubar hat sich die Akademie Kloster Steinfeld ihren Platz in der Vielfalt der Gäste hier im Kloster Steinfeld erarbeitet, ich hoffe unser Angebot entspricht Ihren Wünschen und Nachfragen. Da wir gänzlich ohne öffentliche Unterstützung auskommen müssen, haben unsere Seminare ihren Preis, darüber sind wir uns im Klaren. Mit Ihrer Teilnahme an den Seminaren helfen Sie mit, die wunderschöne Klosteranlage zu erhalten.

Nachdem die Schwestern Benediktinerinnen im Mai 2019 aus Altersgründen die benachbarte Abtei verlassen haben, bieten wir einige Seminare und auch die Gästezimmer im Haus St. Benedikt als zusätzliches Angebot an.

Im Jahr 2021 können wir in Steinfeld auf 900 Jahre zurückblicken, eigentlich fast 200 Jahre mehr, aber für diesen Zeitraum ist die Quellenlage nicht eindeutig. Ich freue mich schon jetzt auf viele gute Begegnungen mit Ihnen.

So grüße ich Sie herzlich,
Ihr Pater Lambertus Schildt SDS





TAI CHI UND QIGONG WEGE ZUR GELASSENHEIT

Tai Chi und Qigong sind alte chinesische Bewegungskünste mit langsam fließenden Bewegungen, die achtsam und im Einklang mit dem Atem ausgeführt werden. Sie verbessern die Beweglichkeit und die Körperbalance, beruhigen den Geist, entspannen und führen zu mehr Gelassenheit. Die aufrechte Haltung, die klare Ausrichtung des Geistes und das sanfte Training für Muskeln und Faszien machen Tai Chi und Qigong zu einer umfassenden Übung für Körper und Geist, die auch Stress mindern kann.

Das Seminar ist geeignet, den Alltagstrott zu unterbrechen, die sanften Bewegungen kennenzulernen, inne zu halten und mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Die Bewegungen kann jeder mitmachen, gleich wie alt oder wie sportlich. Bei Einschränkungen, bitte den Kursleiter vorher ansprechen.

Kurstage:	20. bis 22. März 2020 – B24537 17. bis 19. Juli 2020 – B24554
Dozent:	Paul Bernarding
Seminargebühr:	220,00 € zuzügl. Pension
Kurszeiten:	Beginn 1. Tag: 15.00 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr



© freemove1 - fotolia.de

MEDITATION – IN STILLE ZU SICH SELBST

In Stille sitzen, atmen und dem eigenen Körper lauschen. Alle Gedanken, Gefühle, und körperliche Empfindungen wahrnehmen, ohne sie sofort bewerten zu wollen, sie kommen und wieder gehen lassen. Wach sein, da sein, loslassen und zulassen, mit Hilfe des Atems gegenwärtig bleiben und sich selbst liebevoll annehmen. Mit innerem Abstand dem eigenen Geist bei der Arbeit zuschauen und ruhig werden. Atem- und Körperübungen zwischen den Meditationsphasen öffnen, lockern und unterstützen eine entspannte Meditation im Sitzen und im Gehen. Das Wochenende ist geeignet für Menschen, die die Meditation als einen Weg zu sich selbst erfahren wollen, eine kurze Auszeit vom Alltag und die Stille suchen.

Kurstage:	20. bis 22. November 2020 – B24570
Dozent:	Paul Bernarding
Seminargebühr:	220,00 € zuzügl. Pension
Kurszeiten:	Beginn 1. Tag: 15.00 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr



PAUL BERNARDING www.move-spira-medita.de
Geboren 1951, Studium der Wirtschaftswissenschaften und Berufstätigkeit in internationaler Zusammenarbeit, Tai Chi-Lehrer (Gütesiegel und Mitglied im Fachausschuss Tai Chi des dt. Dachverbandes für Qigong und Tai Chi), Atemlehrer in der Tradition von Ilse Middendorf, langjährige Meditationserfahrung.



Anmeldung & Information

AKADEMIE:

Geschäftsführung & Leitung:
Pater Lambertus Schildt SDS

Sekretariat & Anmeldung:

Frau Witzke

Tel: +49 (0)2441 889-180

akademie@kloster-steinfeld.de

GÄSTEHAUS:

Kloster Steinfeld GmbH & Co. KG

Hermann-Josef-Straße 4

53925 Kall-Steinfeld

Tel: +49 (0)2441 889-131

Fax: +49 (0)2441 889-296

gaeste@kloster-steinfeld.de

www.kloster-steinfeld.de

