

KURSgebÜHR UND ÜBERNACHTUNGSPREISE

Die KursgebÜhr beträgt von 330 Euro. Bitte überweisen Sie mir diese unmittelbar nach der Bestätigung Ihrer Anmeldung. Erst nach dem Eingang der TeilnahmegebÜhr ist Ihr Kursplatz verbindlich gebucht.

Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung richten sich nach den aktuellen Preisen im Haus Klara (Stand November 2024: 354,10 Euro im Einzelzimmer und 333,10 Euro pro Person im Doppelzimmer). Für Ihre individuellen Essenswünsche bei Nahrungsmittelunvertraglichkeiten werden pro Übernachtung zusätzlich 6 Euro berechnet.

Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung werden Ihnen vor Kursbeginn direkt vom Haus Klara in Rechnung gestellt und sind spätestens bei Ihrer Anreise zu begleichen.

Die Stornobedingungen bezogen auf die KursgebÜhr und die Kosten für Übernachtung und Verpflegung finden Sie den Unterlagen zur Kursanmeldung.

AUSBLICK 2026

Auch in den kommenden Jahren plane ich zu Beginn der Fastenzeit Stilletage im Haus Klara. 2026 werden diese vom 19.02. bis 22.02.26 stattfinden. Hier für können sich bereits jetzt bei mir anmelden. Nutzen Sie meinen Newsletter, wenn Sie zukünftig auf bequemen Weg aktuelle Informationen erhalten möchten.

ANMELDUNG

Schreiben Sie mir eine E-Mail, wenn Sie Fragen zur Kursteilnahme haben. Auf diesem Weg können Sie auch ein Telefonat mit mir vereinbaren.

Gerne schicke ich Ihnen das Anmeldeformular mit ausführlichen Informationen per Mail zu.

Sie haben sich bereits entschieden an den Stilletagen teilzunehmen? Dann melde Sie sich gerne zeitnah bei mir an. Damit erleichtern Sie mir die Planung und Organisation.

Bitte schicken Sie Ihre ausgefllte Anmeldung mit Ihrem Zimmer- und Essenswunsch per Mail oder Post direkt an mich als Veranstalterin.

Ich freue mich darauf, Sie im Haus Klara zu begrüßen!

Heike Alsleben 

KONTAKT



www.heike-alsleben.de



mail@heike-alsleben.de



[kraft.des.innehaltens](https://www.instagram.com/kraft.des.innehaltens)

STILLETAGE IM KLOSTER

FREUNDSCHAFT SCHLIEßEN
MIT MIR SELBST



mit Heike Alsleben
06.-09.03.2025
im Haus Klara

STILLETAGE IM KLOSTER 2025

FREUNDSCHAFT SCHLIEßEN MIT MIR SELBST

VOM 06.-09.03.2025 IM HAUS KLARA

Gehören Sie auch zu den Menschen, die sich immer wieder dabei ertappen, dass Sie an sich selbst höhere Ansprüche haben und strenger mit sich sind als mit anderen? Damit sind Sie nicht allein. Ein wohlwollender Umgang mit sich selbst ist für viele Menschen eine größere Herausforderung, als anderen Freundlichkeit entgegenzubringen. Daraus kann sich eine Menge innerer Stress und Unfrieden entwickeln.

Während der Stilletage zu Beginn der Fastenzeit erwarten Sie Impulse, die Sie dabei unterstützen, Ihre Freundschaft mit sich selbst und Ihren inneren Frieden zu stärken. Auf diese Weise ist es möglich, zum Frieden in unserer aufgewühlten Welt beizutragen. Achtsamkeitsmeditation, Texte aus westlichen und östlichen Weisheitstraditionen und das gemeinsame Schweigen unterstützen Sie dabei. In den Pausen haben Sie Raum für Selbstfürsorge und für Spaziergänge im Klostergarten, am Main oder im nahegelegenen Wald. Und Sie haben die Möglichkeit, während des Kurses ein kurzes Einzelgespräch mit mir zu führen.

ZIELGRUPPE

Die Stilletage stehen Ihnen offen, wenn Sie die Praxis der Achtsamkeit und Meditation kennenlernen und vertiefen möchten und sich jenseits vom Alltag Raum und Zeit für Stille und Selbstfürsorge wünschen. Der Kurs umfasst insgesamt 14 Plätze.

Teilen Sie diesen Flyer gerne mit anderen Interessierten! Vielleicht mit jemanden, mit dem Sie gemeinsam an den Stilletagen teilnehmen möchten.

KURSORT

Ihr Kursort ist das Haus Klara im Kloster Oberzell in Zell am Main.

Durch die langjährige Teilnahme an den Besinnungstagen mit Pierre Stutz fühle ich mich dem Haus verbunden und schätze die Gastfreundlichkeit der Mitarbeiter*innen.

Vom Bahnhof Würzburg aus erreichen Sie das Haus Klara mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Buslinie 522, Haltestelle: Zell, Wasserwerk) innerhalb einer Viertelstunde Fahrtzeit.



KURSZEITEN

Die Stilletage beginnen am Donnerstag, 06.03.25 um 18:00 Uhr mit dem Abendessen und enden am Sonntag, 09.03.25 um 12:00 Uhr mit dem Mittagessen.

KURSLEITERIN UND VERANSTALTERIN

Heike Alsleben, Senior-Achtsamkeitslehrerin: (MBSR*), (MBCT*) und (MBCL*), Ausbilderin, und Supervisorin, Diplom-Psychologin, und Psychologische Psychotherapeutin.

Autorin von "Achtsame Wege aus der Depression", erschienen im Scorpio Verlag.

Langjährige Meditationspraxis: Zen, Metta, Vipassana und Kontemplation.

Als erfahrene Kursleiterin ist es mir ein Herzensanliegen, Sie mit Einfühlungsvermögen, Präsenz und Klarheit durch die Stilletage zu begleiten.

*) Erläuterung der Abkürzungen: MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction, MBCT = Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCL = Mindfulness-Based Compassionate Living