

## KURSgebÜHR UND ÜBERNACHTUNGSPREISE

Die KursgebÜhr betrÜgt 330 Euro. Bis zum 01.09.2025 gilt ein FrÜhbucherpreis von 300 Euro. Bitte überweisen Sie mir die KursgebÜhr 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 Nov. 2024, Preiserhöhungen sind möglich: 354,10 Euro im Einzelzimmer und 333,10 Euro pro Person im Doppelzimmer*). Für Ihre individuellen Essenswünsche bei NahrungsmittelunvertrÄglichkeiten werden pro Übernachtung weitere 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 2027

Auch in den kommenden Jahren plane ich zu Beginn der Fastenzeit Stilletage im Haus Klara. 2027 werden diese vom 11.02. bis 14.02.27 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 E-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](http://www.heike-alsleben.de)



[mail@heike-alsleben.de](mailto:mail@heike-alsleben.de)



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

## STILLETAGE IM KLOSTER

WEGE ZU INNEREM FRIEDEN:  
MIT-MENSCHLICHKEIT  
STÄRKEN



mit Heike Alsleben  
19.02.-22.02.2026  
im Haus Klara

# STILLETAGE IM KLOSTER 2026

## MIT-MENSCHLICHKEIT STÄRKEN

### VOM 19.02.-22.02.2026 IM HAUS KLARA

Einander in Mit-Menschlichkeit zu begegnen, erscheint mir als eine der großen zwischenmenschlichen Herausforderungen in unserer heutigen Zeit. Kein Mensch kann allein bestehen. Nur in einem offenen und wertschätzenden Miteinander und im Annehmen von Verschiedenheit können wir Ängste abbauen und gegenseitiges Vertrauen entwickeln.

Während der Stilletage zum Beginn der Fastenzeit erwarten Sie Impulse, die Sie darin unterstützen, sich im Alltag immer wieder neu mit einer wohlwollenden Haltung von Mit-Menschlichkeit zu verbinden und aus dieser heraus zu handeln. Dieses kann inneren Frieden stärken und zum Frieden in unserer aufgewühlten Welt beitragen.

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, 19.02.26 um 18:00 Uhr mit dem Abendessen und enden am Sonntag, 22.02.26 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