

## Anmeldung



Ich melde mich verbindlich an für den Kurs:  
„Ora et labora“ mit Achtsamkeit, Yoga und  
Meditation von Montag, 22.06. bis Freitag,  
26.06.2020

Name

Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ und Wohnort

Tel

E-Mail

Beruf

Alter

Ich möchte ein Zimmer:

- mit Dusche/WC
- mit Waschbecken (2.OG, kein Aufzug)

Datum

Unterschrift

b.w.

Wir Benediktinerinnen  
der Abtei Varenzell  
freuen uns auf Ihren Besuch!

Informationen über unsere Gemeinschaft, das  
Kloster und das Gästehaus finden Sie im Inter-  
net unter [www.abtei-varenzell.de](http://www.abtei-varenzell.de)

### Anfahrt

**Bahn:** Bahnhof Gütersloh, weiter mit dem Bus oder  
Taxi (ca. 9 km)

**Bus:** Busbahnhof Gütersloh, Bussteig C3; Linie 77:  
Gütersloh-Rietberg (oder Westerwiehe über Klos-  
ter), Haltestelle „Kloster“. Achtung: Der „Schnell-  
bus“ dieser Linie hält nicht direkt am Kloster, von  
Haltestelle „Varenzell Kreuzung“ ca. 1,5 km Fußweg.

**Auto:** Autobahn A 2 (Hannover–Dortmund), Aus-  
fahrt 24: Gütersloh / Verl (nicht Ausfahrt 23: Riet-  
berg), dann Richtung Verl, Rietberg, Varenzell

### Adresse

Gästehaus der Abtei Varenzell  
Hauptstr. 53 | 33397 Rietberg  
Tel. 05244-5297-130  
Fax 05244-5297-430  
Mail: [gaestehaus@abtei-varenzell.de](mailto:gaestehaus@abtei-varenzell.de)

Bürozeiten:

Montag - Freitag: 09:45- 11:45 Uhr

Montag und Mittwoch: 15:30 - 16:30 Uhr

ZU GAST IM KLOSTER 2020

„Ora et labora“  
mit Achtsamkeit,  
Yoga und Meditation

Montag, 22.06. bis Freitag, 26.06.2020



## „Ora et labora“ mit Achtsamkeit, Yoga und Meditation

Ganz im gegenwärtigen Moment zu leben, ist eine Kunst, die das Leben bereichert und leichter macht. Denn anzunehmen und wertzuschätzen, was das Leben hier und jetzt bereithält, bedeutet, es mit ganzem Herzen zu leben und aktiv zu gestalten. Statt mit sorgenvollen Gedanken und negativen Gefühlen verbinden wir uns so mit den eigenen Werten und Zielen. Achtsamkeit - ob bei einfachen Arbeiten im Klostergarten oder im Haus, beim Yoga üben oder in der Gebetszeit - reduziert Stress, führt in die Stille und richtet unseren Blick auf das, was Sinn und Halt gibt.

Inhalte der Woche: vormittags 2 ½ Std. Mithilfe im Kloster; nachmittags 1 ½ Std. Yoga (sanftes Dehnen und Kräftigen der Muskulatur mit fließenden Bewegungen und statischen Haltungen, Atem- und Konzentrationsübungen, Entspannung); abends ca. 1 Stunde Meditation (zum Teil geführt)

Wir arbeiten und üben im Rhythmus des Klosters, sodass immer die Möglichkeit zur Teilnahme am Stundengebet besteht. Es bleibt Zeit für persönliche Interessen (Ausruhen, Lesen, Spaziergehen) und den Austausch in der Gruppe.

Bitte passende Kleidung für Arbeit im Garten und bequeme Kleidung für die Yoga-Einheiten mitbringen und - falls vorhanden - auch eine Yogamatte.

### Leitung:

Barbara Münzer, Yogalehrerin (BDY/EYU),  
Psychologische Beraterin/Personal Coach,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
www.yogapraxismitte.de  
info@yogapraxismitte.de  
Tel. 030 / 223 24 197

### Termin:

Montag, 22.06. bis Freitag, 26.06.2020

Anreise 14:00-15:30 Uhr, Abreise ca. 9:30 Uhr

### Kosten:

310,00 € im EZ mit Dusche/WC

270,00 € im EZ mit Waschbecken, 2.OG, kein Aufzug

**Ihre schriftliche Anmeldung** bis 14 Tage vor dem Termin gilt als Bestätigung.

**Im Falle einer Abmeldung** entstehen folgende Bearbeitungs- und Ausfallkosten: Bis 14 Tage vor der Veranstaltung 20 €, danach und bei Nichterscheinen 80% der Gesamtkosten. Wir empfehlen Ihnen, eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen. Wir gehen davon aus, dass Sie an einer Veranstaltung von Anfang bis Ende teilnehmen; deshalb werden nicht eingenommene Mahlzeiten oder nicht in Anspruch genommene Leistungen nicht erstattet.

Ihr Aufenthalt in unserem Haus soll nicht an den Kosten scheitern. Sollten Sie nicht den vollen Betrag bezahlen können, fragen Sie bitte schon bei Ihrer Anmeldung nach einer Ermäßigung.

Anmerkungen zu Ihrer Anmeldung:

*Sie können dieses Anmeldeformular per Briefpost oder Fax zurücksenden - oder es als PDF-Datei auch am Computer ausfüllen, speichern und senden an:  
[gaestehaus@abtei-varensell.de](mailto:gaestehaus@abtei-varensell.de).*

Abtei Varenzell  
Gästehaus  
Hauptstr. 53  
33397 Rietberg