

## Rücktrittbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis sechs Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig. Danach wird der Gesamtbetrag für die Kursgebühr sowie für Unterkunft / Verpflegung berechnet.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarrücktrittsversicherung.

Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

## Wir über uns

IndiTO – Bildung, Training und Beratung

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert. Unser Programm umfasst Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen. Zudem bieten wir Beratungsleistungen für Organisationen, für Teams und für Einzelpersonen an.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Wenn Sie nähere Informationen zu unseren Angeboten wünschen, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet. Wir sind gerne für Sie da!

## Achtsamkeitsretreat im Schweigen

21.11.-24.11.2019

Kloster Marienstatt



IndiTO  
Estermannstraße 204  
53117 Bonn  
Telefon 0228 674 663  
Fax 0228 680 400

www.indito.de  
info@indito.de

Volksbank Bonn Rhein-Sieg  
Konto 1 501 895 039  
BLZ 380 601 86  
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39  
BIC GENODED1BRS



# Achtsamkeitsretreat im Schweigen

Die Meditationstage im Kloster laden ein, inne zu halten und zur Ruhe zu kommen, den Geist zu klären, Sinne und Herz zu öffnen. Sitz- und Gehmeditationen im Wechsel bieten Gelegenheit, Einsicht zu gewinnen und Gleichmut und Herzensfrieden zu entfalten.



Gemeinsam zu meditieren erneuert Kraft und Entschlossenheit für die eigene Achtsamkeitspraxis. Die Struktur des Retreats bietet einen sicheren Rahmen, sich auf eine innere Entdeckungsreise zu begeben. Formen meditativen Dialogs zu zweit und in der Gruppe eröffnen neben stiller Meditation auf neue Weise den Raum für die Erkundung eigener Prozesse. Sie geben der Übung Energie und tragen dazu bei, sich in der Praxis verbunden zu fühlen. Außerhalb der Dialogübungen schweigen wir. Dazu gehört es auch, an diesen drei Tagen auf Lesen, Musik hören

und das Mobiltelefon zu verzichten. Die Meditationstage bieten Raum, sich einmal ganz auf sich selbst zu besinnen.

**Zielgruppe:** Das Retreat richtet sich an Teilnehmende mit Erfahrung in der Achtsamkeitsmeditation. Geben Sie uns bei der Anmeldung bitte eine kurze Information zu Ihrer Vorerfahrung in der Meditationspraxis.

## Informationen kompakt

Termine: 21.11.- 24.11.2019

Do., 18:00 Uhr - So., 13:00 Uhr

Ort: Zisterzienserabtei Marienstatt, Westerwald

Kosten: 270,00 € zzgl. ÜVP

(p. P./ Tag im EZ ca. 53,00 €\*)

Kurs-Nr.: 2550

\* zzgl. 11,50 € für Bettwäsche. Um die Kosten für die Teilnehmenden niedrig zu halten, haben wir einfache Zimmer vorgebucht. Die Unterbringung erfolgt im Einzelzimmer mit Etagenbad und -toilette.

## Ihre Trainerinnen



Ellen Schepp-Winter,  
MBSR-Lehrerin,  
Gestalttherapeutin,  
systemische Organisationsentwicklung,  
Coach



Isabella Winkler,  
MBSR-/MBCT-  
Lehrerin, Heilpraktikerin,  
Gruppenanalytikerin (i.A.)

Anmeldung online möglich unter:  
[www.indito.de](http://www.indito.de) [Seminarprogramm]