

Rücktrittbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis acht Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis 4 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 durch Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen. Bei uns finden Sie auch Beratungsleistungen für **Individuen**, **Teams** und **Organisationen**.

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

Bonn based. Direkt am Rhein. Seit +40 Jahren.

Machen Sie sich mit unseren Bildungsangeboten fit für persönliche, berufliche und gesellschaftliche Herausforderungen.

Weitere Informationen zu unseren Angeboten und über uns finden Sie unter **www.indito.de**

Vernetzen Sie sich gerne mit uns auf Social Media:



Bei Fragen sind wir gerne für Sie da - schreiben Sie uns oder rufen Sie uns einfach an.



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 GENODE33

Achtsamkeitsretreat im Schweigen

26 - 29.11.2026

Kloster Marienstatt



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen



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.



Trainerin



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

Informationen kompakt

Termine: 26.11.- 29.11.2026

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

Ort: Zisterzienserabtei Marienstatt,
Westerwald

Kosten: 285,00 € zzgl. ÜVP
(p. P./ Tag im EZ ca. 77,00 €,
+ 12,50 € Bettwäsche

Um die Kosten für die Teilnehmenden niedrig zu halten, haben wir einfache Zimmer vorgebucht.

Anmeldung online möglich unter:
www.indito.de [Seminarprogramm]