



Schweigewochenende

Zeit für Stille,
mit neuer Kraft in den Familienalltag

Bei einem Schweigeseminar komplett auf das Sprechen zu verzichten, klingt für einige zu Beginn beängstigend.

Doch am Ende dieses Schweigewochenendes mit Meditation und Achtsamkeit, wollen viele diese wunderbare Erfahrung nicht mehr missen.

An diesem Wochenende können Eltern, Kraft und Energie sammeln, um wieder gestärkt in den Familienalltag zurück zu kehren. Freuen Sie sich auf eine wundervolle Zeit in geborgener Stille.



Ihr Meditationslehrer Karsten Spaderna



Anfahrt:

Adresse:

Pension Augenblick, ZVA-Bildungszentrum e.V.
Knechtsteden (Gebäude) 9
Kloster Knechtsteden
41540 Dormagen

Anfahrt mit dem Auto:

Mit dem Auto reisen Sie über die Autobahn A57 an und nehmen die Abfahrt Dormagen. Von der Autobahn aus folgen Sie den Schildern „Kloster Knechtsteden“. Die Fahrtzeit von der Autobahn bis zur Akademie beträgt ca. 10 Min.

Geben Sie in Ihr Navigationsgerät: **Klosterallee, 41540 Dormagen** ein.

Eine Beschreibung zu den Parkmöglichkeiten erhalten Sie mit den Seminarunterlagen.



Schweigewochenende

Zeit für Stille,
mit neuer Kraft in den Familienalltag



05.- 06. Dezember 2020 (Sa.-So.)

Pension Augenblick
Kloster Knechtsteden 9
41540 Dormagen

Kontakt:

Karin vom Kothen:
DRK-Familienbildungswerk
Am Südpark, Eingang: Veilchenstr. 8
41466 Neuss
02131 / 74 595 15

Schweigewochenende

**Zeit für Stille,
mit neuer Kraft in den Familienalltag**

Was erwartet Sie:

Das Schweigewochenende
Samstag von 10.00 Uhr bis Sonntag
ca. 14.00 Uhr im Kloster Knechtsteden wird in
verschiedene Phasen eingeteilt,
sodass immer wieder Zeit zum Ausruhen,
zum Schlafen, zum Aufstehen, zum Gehen,
zum Essen und zum Meditieren ist.
Meditationslehrer Karsten Spaderna zeigt die
verschiedenen Phasen über eine Anzeigeoption
an, sodass du immer weißt, welche Phase nun
bevorsteht.

Unterkunft:

Untergebracht sind wir erstmalig in der
Pension Augenblick.
Diese befindet sich auf dem Gelände der
Klosteranlage Knechtsteden.
Es stehen verschiedene Zimmer zur Auswahl.
Einzel –oder Doppelzimmer mit privatem Bad
oder
Einzel- oder Doppelzimmer mit
Gemeinschaftsbad
Fotos der Zimmer finden Sie unter.
<https://www.pension-knechtsteden.de/zimmer>
Wir essen gemeinsam im Schweigen in
unserem eigenen Essensraum und werden mit
Frühstück, Mittag und Abendessen inkl.
Getränken versorgt.

Geplanter Tagesablauf:

Samstag:

9.00-10.00 Uhr Anreise
10.00 Uhr gemeinsamer Beginn
Erklärung des Ablaufes
10.30 Uhr Seminar (Beginn des Schweigens)
13.00-14.00 Uhr Mittagessen
14.00-16.00 Uhr freie Zeit
16.00-18.30 verschiedene Meditationen
19.00-20.00 Abendessen
20.00-21.00 Freie Zeit
21.00-22.00 Uhr verschiedene Meditationen
Ab 22.00 Uhr Freie Zeit in Stille

Sonntag:

7.00-8.30 Uhr verschiedene Meditationen
8.30-9.30 Uhr Frühstück
9.30-10.30 Uhr Freie Zeit
(Zimmer räumen)
10.30-12.30 Uhr verschiedene Meditationen
12.30-13.00 Uhr Übergang:
(Ende des Schweigens)
13.00-14.00 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr Abreise

Mitzubringen sind:

Decke, Kissen, warme Socken, Hausschuhe,
bequeme Kleidung

Preise pro Person:

Einzelzimmer mit privatem Bad:	259,00€
Doppelzimmer mit privatem Bad: <small>(Zimmer für zwei Personen, Preis pro Person)</small>	239,00€
Doppelzimmer als Einzelzimmer mit privatem Bad:	276,00€
Einzelzimmer mit Gemeinschaftsbad:	249,00€
Doppelzimmer mit Gemeinschaftsbad: <small>(Zimmer für zwei Personen, Preis pro Person)</small>	229,00€
Doppelzimmer als Einzelzimmer mit Gemeinschaftsbad:	266,00€

**Die Kosten für die Unterkunft, die Verpflegung
und das Seminar sind im Preise enthalten.**

Buchung:

**Eine Buchung des Schweigewochenendes
erfolgt über die E-Mail Adresse:**

familienbildungswerk@drk-neuss.de

Weiteres Infomaterial erhalten Sie nach der
Anmeldung per Post.

*Sollte aufgrund der Corona Pandemie
die Durchführung des Wochenendes, durch die
NRW Landesregierung, nicht erlaubt sein, wird der
Beitrag kostenfrei erstattet.