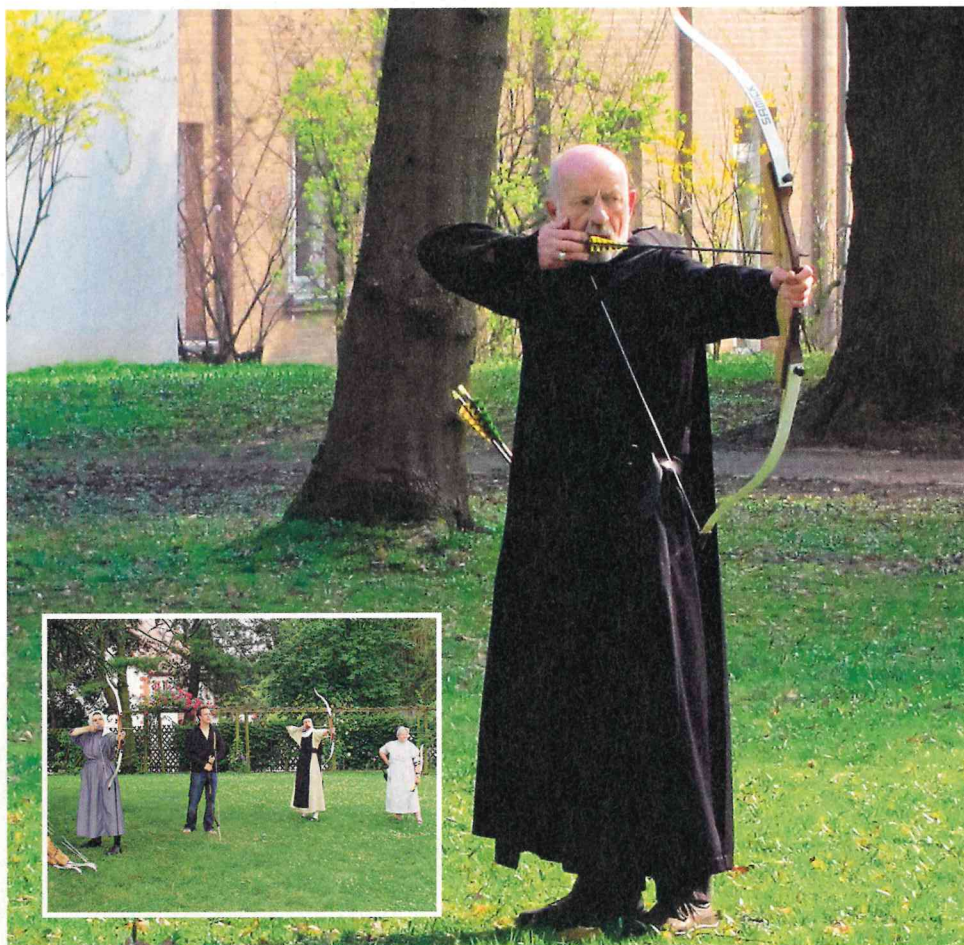


RUND UMS KLOSTER

Schönes und Gesundes für Sie entdeckt



Entspannung mit Pfeil und Bogen

Beim Bogenschießen den Geist fokussieren

In der Gemeinde Esthal im Pfälzerwald liegt das Kloster St. Maria. Die hier lebenden Schwestern vom Göttlichen Erlöser lassen Besucher gern an ihrem Alltag teilhaben – mit Angeboten wie Meditations- und Yogawochenenden oder Heilfasten. Auf eine besondere Weise entspannend wirkt das Bogenschießen im Kloster. Kursleiter Martin Scholz bietet Seminare mit unterschiedlichen Schwerpunkten an. Beim „meditativen Bogenschießen“ zum Beispiel lernt der Schütze, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Während er zielt und den Bogen spannt, verengt sich sein Fokus. Das soll auch bei der Selbstfindung helfen. Beim Seminar „Zielgerichtet handeln“ lernen die Teilnehmer dagegen, anhand praktischer Übungen mit Pfeil und Bogen die richtige Position und Ausrichtung im Leben für sich festzulegen. Zudem entdecken sie die Kraft des Loslassens. Die Kurse werden mit Übernachtungen und Verpflegung im Kloster angeboten.

Termine: 21.–23. April, 16.–18. Mai u. a.; **Kosten:** ab 300 Euro; **Ort:** Esthal, Pfalz
Mehr Infos: www.kloster-st-maria-esthal.de

Zu gesunder Ernährung finden

Fasten bei den Marienschwestern

Fastfood gibt es heute an jeder Ecke und viele Menschen essen unregelmäßig. Während geführter Fastenwochen im Kurbetrieb der Marienschwestern vom Karmel lernen die Teilnehmer, sich bewusster zu ernähren und ihre Essgewohnheiten zu hinterfragen. Die Kuren widmen sich speziellen Themen wie dem „Spirituellen Fasten“ oder „Suppenfasten“.

Termin: 9.–15. April u. a.

Kosten: ab 799 Euro

Ort: Bad Mühlacken, Österreich

Mehr Infos: www.tem-zentrum.at

Urlaub bei den Benediktinern

Ruhe und Gebete in der Oberpfalz

Wer sich für eine Zeit zurückziehen und neue Kraft schöpfen möchte, findet im Gästehaus St. Gregor der Benediktinerabtei Plankstetten einen geeigneten Ort. Die Besucher können an den Gebetszeiten der Mönche oder an dem vielfältigen Kursprogramm zu Spiritualität, Gesundheit und Lebensführung teilnehmen. Es ist zudem möglich, den Gästepater Pius Wichert zu einem Gespräch zu treffen oder in der klösterlichen Landwirtschaft oder Gärtnerei mitzuarbeiten.

Kosten: EZ ab 34 Euro/Nacht mit Halbpension

Ort: Benediktinerabtei Plankstetten, Oberpfalz

Mehr Infos: www.kloster-plankstetten.de