

Kursgebühren

Kursgebühr 90,00 Euro

Übernachtung und Verpflegung

im Einzelzimmer 107,00 Euro

im Doppelzimmer 100,00 Euro

Anzahlung Haus der Begegnung

Wir bestätigen den Eingang Ihrer **verbindlichen** Anmeldung per E-Mail. Ihre **Anzahlung von 45,00 Euro** erwarten wir innerhalb von 10 Tagen auf folgendem Bankkonto:

Kloster St. Dominikus Strahlfeld

Sparkasse Roding

IBAN DE80 7425 1020 0052 1492 00

Bitte vergessen Sie nicht, die Kursnummer anzugeben. Bei Rücktritt oder Umbuchung werden 20,00 Euro von der Anzahlungsgebühr einbehalten.

Bei kurzfristiger Absage (in der Woche vor Kursbeginn) wird die Anzahlung nicht zurückerstattet.

Kursgebühr Frau Bauriedel

90,00 EUR

In bar bei Kursbeginn an die Seminarleiterin

Anreise

Mit dem PKW

Von Nürnberg A6, von Weiden A93:

Ausfahrt Schwandorf auf die B85 Richtung Cham, Abfahrt Neubäu, in Neubäu links abbiegen in Richtung Strahlfeld oder auf Höhe Roding Abfahrt Mitterdorf und dann links Richtung Stamsried/Strahlfeld.

Von München A93 (Regensburg/Weiden):

In Regensburg nach dem Pfaffensteiner Tunnel in Richtung Cham B16 abbiegen. Auf Höhe Roding, Abfahrt Mitterdorf und dann links Richtung Stamsried/Strahlfeld.

Parkplatz: Hofmarkstraße 14a – 93426 Roding.

Mit der Bahn

von Nürnberg Richtung Furth im Wald bis Bahnhof Roding.

Von Süden

über Schwandorf Richtung Furth im Wald bis Bahnhof Roding.



Innehalten & Aufatmen

Ein Wochenende der Achtsamkeit



13. - 14.06.2026 - EB 03



HAUS DER BEGEGNUNG

Kloster Strahlfeld



Einladung

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag. Meditation und Achtsamkeit schenken uns Momente der Stille – ruhig, klar und gelassen. Sie helfen uns, den Gedankenstrom zu beruhigen, das Nervensystem zu entspannen und im Hier und Jetzt neue Leichtigkeit zu spüren.

Sanfte Atem- und Körperübungen unterstützen uns dabei, Schritt für Schritt loszulassen, geführten Fantasiereisen begleiten uns in innere Landschaften der Ruhe und Geborgenheit.



*„Es sind die Begegnungen
mit Menschen, die das Leben
lebenswert machen“*

Guy de Maupassant

Programminhalte

- ☆ Atem- und Körperübungen, die Körper und Geist harmonisieren
- ☆ Meditationen und Fantasiereisen – sanft angeleitet und auch für Einsteiger*innen ideal
- ☆ Übungen im Sitzen und Liegen, um tief zu entspannen Stille genießen, Kraft schöpfen und neue Energie tanken

Tipp:

Bitte bringen Sie eine dünne Decke, ein kleines Kissen und bequeme Kleidung mit – damit Sie es sich richtig gemütlich machen können.



Kursleitung

Elke Bauriedel

Psychologische Beraterin, Kursleiterin für Meditation, Aromapraktikerin



Termin

13.-14. Juni 2026, EB 03
Samstag, 10:00 Uhr bis
Sonntag, 13:00 Uhr

Adresse und Kontakt

Haus der Begegnung
Kloster St. Dominikus, Strahlfeld
Hofmarkstraße 14 a
93426 Roding-Strahlfeld
Telefon 09461 / 91 12-0
hdb@kloster-strahlfeld.de
www.hdb-kloster-strahlfeld.de