

# Meditations- und Schweigeseminar

29.11.2024-01.12.2024

## Inhalte

- verschiedene Meditationsformen
- Entspannungstechniken
- inspirierende Geschichten/Weisheiten
- Achtsamkeitspraktiken
- Klangreise und Musik

## Unterkunft

- EZ mit eigenem Bad
- Bettwäsche + Handtücher vorhanden
- vegetarische Vollpension
- Ausgewählte Getränke während der Mahlzeiten inkl.

217,20 €  
Übernachtung  
Vollpension  
+  
150 €  
Seminargebühr



zelle

# weitere Infos

---

## Bitte mitbringen

- Yogamatte
- Meditationskissen\*
- Wolldecke/ Kolder\*
- gemütliche Klamotten
- warme Socken
- Hausschuhe
- wetterfeste Kleidung (für einen Spaziergang)
- Uhr/ Wecker
- Trinkflasche

\*Solltest du kein eigenes Meditationskissen bzw. keine eigene Wolldecke/Kolder haben, stehen dir diese kostenfrei im Seminarraum zur Verfügung.

Empfehlung: Lass das Smartphone während des Schweigens/ dem Wochenende ausgeschaltet .

Bringe dir ausreichend Kleingeld für die Getränke außerhalb der Mahlzeiten mit!

Self-care

# Über mich

---

Meine Name ist Carina. Ich bin 35 Jahre jung und möchte dich mit meinen Seminaren und Kursen daran erinnern, wie großartig dieses Leben sein kann.

Mit Feuer & Flamme brenne ich für die persönliche Weiterentwicklung. Meine Vision ist es, so viele Menschen wie möglich mit dieser Begeisterung anzustecken. Es ist so beeindruckend, was passiert, wenn du einen neuen Blickwinkel auf das Leben einnimmst und lernst, deinen Geist zu beobachten.

Meditation ist dabei einer der wirkungsvollsten und kraftvollsten Tools. Lass dich durch dieses Seminar inspirieren, mehr Lebensfreude, Gelassenheit und Zufriedenheit in deinem Alltag zu empfinden.

Ich freue mich auf dich



*Carina*

**Instagram**  
**allabout\_meditation**  
**Carina Ickes**

*self-care*

# Wo?

---

**St. Bonifatiuskloster  
Klosterstraße 5  
36088 Hünfeld**



Quelle: <https://bonifatiuskloster.de/>

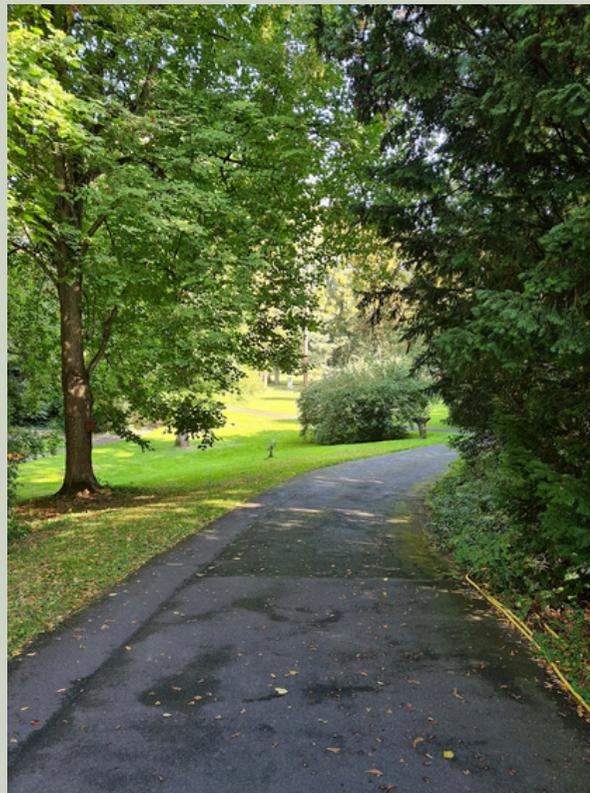
**Du möchtest dich anmelden oder hast Fragen?**

**[carina.allaboutmeditation@gmail.com](mailto:carina.allaboutmeditation@gmail.com)**

**(Begrenzte Teilnehmerzahl!)**

*Self-care*

# Impressionen



self-care

# Tagesablauf

## Freitag

Anreise	ab 14:00 Uhr - 17:00 Uhr
Einführung	17:30 Uhr (Raum Coelicum)
Abendessen	18:00 Uhr
Seminar	19:00 Uhr - ca. 21:00 Uhr <b>(Beginn des Schweigens)</b>

## Samstag

Seminar	08:00 Uhr - 08:30 Uhr
Frühstück	08:30 Uhr - 09:30 Uhr
Seminar	09:30 Uhr - 12:00 Uhr
Mittagessen	12:00 Uhr - 13:00 Uhr
Freie Zeit	13:00 Uhr - 15.30 Uhr
Seminar	15:30 Uhr - 17:45 Uhr
Abendessen	18:00 Uhr - 19:00 Uhr
Seminar	19:00 Uhr - 20:00 Uhr
Freie Zeit	ab 20:00 Uhr

## Sonntag

Seminar	08:00 Uhr - 08:30 Uhr
Frühstück	08:30 Uhr - 09:30 Uhr
Seminar	09:30 Uhr - 12:00 Uhr <b>(Ende des Schweigens + Austausch)</b>
Mittagessen	12:00 Uhr - 13:00 Uhr
Abreise	ab 13:00 Uhr



Self-care

# Buchungsinformationen

---

## **Stornobedingungen Unterkunft**

**(217,20 €)**

- bis 31 Tage vor Anreise 25%
- 30 - 15 Tage vor Anreise 50%
- 14 - 8 Tage vor Anreise 75%
- 7 - 1 Tag vor Anreise 90%

Zahlung vor Ort im Kloster (Bar und Kartenzahlung möglich)

## **Stornobedingungen Seminar**

**(150 €)**

- bis 31 Tage vor Anreise 50%
- 30 - 1 Tag vor Anreise 75%
- bis 1 Tag vor Anreise wegen Krankheit (mit Attest)

kostenfreie Stornierung

Zahlung nach Anmeldebestätigung

*Seelbäume*

## ANMELDEFORMULAR

NAME \_\_\_\_\_

ANSCHRIFT \_\_\_\_\_

EMAILADRESSE \_\_\_\_\_

ANGABEN, DAMIT ICH DEINEN ENERGIETYP  
KENNENLERNEN KANN

GEBURTSDATUM \_\_\_\_\_

GENAUE GEBURTSZEIT \_\_\_\_\_

GEBURTSORT \_\_\_\_\_

**Teile gerne deinen Liebsten Meine Handynummer mit, sodass Sie dich in Notfällen  
während des Seminars kontaktieren können: 0170 5477256**

