

Meditations- & Schweigewochenende

21.02.2025 - 23.02.2025

26.09.2025 - 28.09.2025

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.



zelle

weitere Infos

Bitte mitbringen

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

*Solltest du kein eigenes Meditationskissen bzw. keine eigene Woldecke/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 wichtig es ist den Blick nach innen zu richten, um ein zufriedenes, selbstbestimmtes und glückliches Leben zu kreieren.

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 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

selfcare

Wo?

**St. Bonifatiuskloster
Klosterstraße 5
36088 Hünfeld**



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

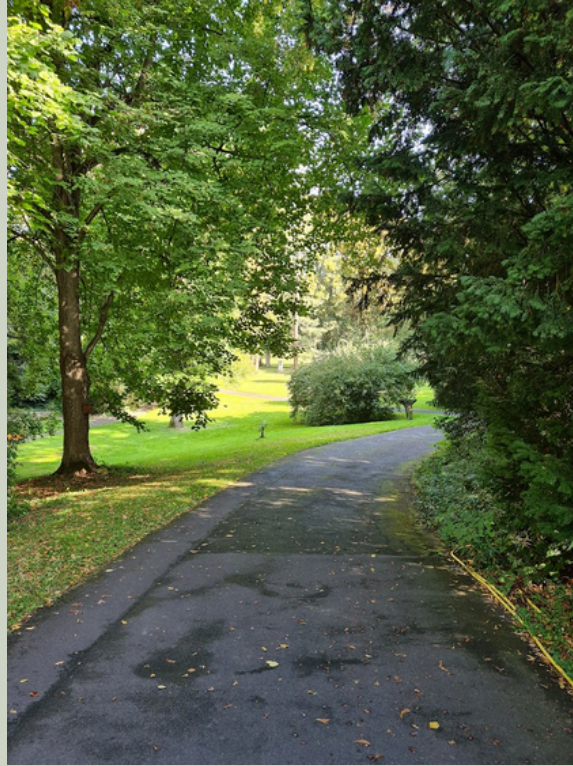
Du möchtest dich anmelden oder hast Fragen?

carina.allaboutmeditation@gmail.com

(Begrenzte Teilnehmerzahl!)

self-care

Impressionen



self-care

Tagesablauf

Freitag

Anreise	bis 17:00 Uhr
Einführung	17:30 Uhr (Raum Coelicum)
Abendessen	18:00 Uhr
Seminar	19:00 Uhr - ca. 21:00 Uhr (Beginn des Schweigens)

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 ca.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 (Ende des Schweigens + Austausch)
Mittagessen	12:00 Uhr - 13:00 Uhr
Abreise	ab 13:00 Uhr

Self-care



Buchungsinformationen

Stornobedingungen Unterkunft (233 €)

Preise unter Vorbehalt einer Preisänderung des Klosters

- 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

Selfcare

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**

