

## Achtsamkeitswoche im Kloster Bursfelde

Jetzt schon planen für die Vorfreude auf eine Woche aussteigen aus dem Alltag?  
Rechtzeitig reservieren für die Klosterwoche vom 31.08.2020 bis 04.09.2020.

Weitaus intensiver als ein Wellnessurlaub ... !

Den Kopf frei bekommen, zu innerer Ruhe finden, ganz eintauchen in weitgehend unberührte Natur rund um Kloster Bursfelde. Achtsamkeit und Meditation, Yoga, genussvolles gesundes Essen, Anregungen für eine gesunde und entstresste Lebensführung. Wandertag im Reinhardswald. Sie werden begleitet von Dipl. Päd. Astrid Klink, Coach, Yogalehrerin, Leiterin krankenkassen-zertifizierter Kurse zur Entspannung und Stressbewältigung und Coach Andreas Ochsmann.

*Das Programm kann nach den Wünschen der Teilnehmenden individuell angepasst werden!  
Kleine Gruppe, max. 6 Personen. - Einzelcoaching-Sequenzen nach Absprache möglich.*

**Unterbringung:** - Einzelzimmer + Nutzung von Gruppen- und Meditationsraum  
- Vollverpflegung, vegetarisch und lecker

**Seminarinhalte:** - Achtsamkeit und ihre historischen Wurzeln  
- Achtsamkeits- und Meditationsübungen  
- Yoga, auch für Einsteiger - draußen und drinnen  
- Techniken zur Stressbewältigung im Alltag  
- Anregungen und Austausch zu gesunder Ernährung & Genuss  
- Waldtag mit intensivem Naturerleben und kleiner Heilkräuterkunde

**Kosten:** Zimmer/Vollpension: € 450,- + Seminargebühr: € 650,- inkl. MwSt

**Zielgruppe:** - Menschen mit Stressbeschwerden, auch nach Burn out  
- Menschen mit dem Wunsch nach Ruhe, Erholung *und* Austausch

**Termin:** Mo, 31.08. bis Fr, 04.09.2020

**Ort:** Kloster Bursfelde, Klosterhof 5  
34346 Hann. Münden, OT Burfsfelde  
Tel: +49 [0] 55 44 - 16 88  
Fax: +49 [0] 55 44 - 17 58  
Mail: [info@kloster-bursfelde.de](mailto:info@kloster-bursfelde.de)  
[www.kloster-bursfelde.de](http://www.kloster-bursfelde.de)

**Zeiten:** 1. Tag Anreise bis 10:00, Start: 11:00 Uhr  
2.-4. Tag 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr  
5. Tag: 9:00 bis 14:00 Uhr

**Leitung:** Andreas Ochsmann & Astrid Klink  
Kontakt: [klink@astrid-klink-coaching.de](mailto:klink@astrid-klink-coaching.de)  
Tel.: 05031 / 176237 (Weiterleitung auf mobil)

