

gemeinsam in die Stille gehen

Wir begeben uns auf den Weg nach innen, zu unserer Selbstliebe, unserem Mitgefühl und unserer Herzensweisheit. Diese Lichtspuren des Lebens sind elementar für ein gutes Wohlfühl und ein sinniges Hiersein und für eine gute Seelenpflege.

Wir besuchen uns selbst, gehen in Resonanz mit uns und den anderen, erschließen uns neue Kraftquellen und lernen, uns immer mehr unserem Wesenskern zu nähern. Wir grüßen unser Leben!

In dem Seminar werden wir im Wechsel in Stille verweilen und uns im achtsamen Miteinander üben und den eigenen Tönen lauschen.

Bei morgendlichen Körperbewegungen von Kopf bis Fuß mit TaiChi und Qigong Elementen beginnen wir den Tag, um unseren Körper liebevoll wahrzunehmen und zu erfahren.

Wir werden die Natur täglich durch Spaziergänge einbinden, achtsames Gehen praktizieren, Stillezeiten erleben und beim gemeinsamen Singen, Lauschen und Tönen die eigenen Innenräume erfahren und Verbundenheit spüren.

unser tägliches Programm

- Stilles Sitzen (morgens u. abends)
- Morgenbewegung
- Tönen und Singen von Seelen- u. Lebensliedern
- Geführte Meditationen
- Wanderungen in der Natur
- Tanz- u. Herzmeditation
- Achtsames Gehen

weitere optionale Aktivitäten:

- Klostergarten, Klosterladen
- Raum und Zeit für eigene Unternehmungen, Lesen, Spaziergehen auf dem Westerwaldsteig und im wunderschönen Wald, der die Abtei umgibt.

***Es ist die Leidenschaft und Lust,
sich dem Leben,
so wie es ist, zu stellen,
dem Leben, so wie es ist, zu folgen,
sich von ihm,
so wie es ist, führen zu lassen.***

Alexander Poray

Anreise

Die Anfahrt mit dem PKW von Köln beträgt ca. 81km (1.5 Stunden).
Wir werden versuchen, Fahrgemeinschaften zu arrangieren.

Beginn: Freitag 14.11.2025 – 17.00

Ende: Sonntag 16.11.2025 – 14.00



Seminarpreis incl. Unterkunft u. Verpflegung (Vollpension)

Die Gebühr beträgt bis Anmeldung

zum 01.04.2025 EUR 340,-
danach EUR 370,-

Preismäßigung auf Anfrage

Anmeldung und Bezahlung

- durch Anzahlung von EUR 170 €

die Abtei Marienstatt

Die Abtei Marienstatt ist ein wunderbarer Ort, mitten in der Natur, direkt an der Nister und im Westerwald gelegen, an dem sich suchende Menschen begegnen.

Die Abtei Marienstatt steht für Freundlichkeit, Spiritualität, Ruhe, Gemeinschaft und Authentizität. Ein Ort der Stille und der Einkehr, ein Platz zu sich zu finden und sich selbst und anderen zu begegnen.



Im Gästehaus der Abtei stehen Einzel u. Doppelzimmer mit Bad und WC zur Verfügung. Wir haben für euch mit Vollpension gebucht

www.abtei-marienstatt.de

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Leitung

Marie-Luise Jansen: Körperbewegung
Meditation
Tiefenentspannung
Reiseorganisation

Martin Herrmann: Singen für das Leben
und die Seele

Kontakt

Marie-Luise Jansen
Broicherstr. 10
51429 Bergisch Gladbach
phone: 0172 2177800
mail: mjansen@ax-balance.de
www.ax-balance.de

Bankverbindung

Marie Luise Jansen
GLS Bank
IBAN DE72 4306 0967 4046 3229 00

AUF DEM WEG NACH INNEN

NOVEMBER 2025
in der Abtei Marienstatt



STILLE - MEDITATION HERZENSWEISHEIT

14.11-16.11.2025

in Stille weilen
Achtsamkeit üben
Herzensweisheit erkunden