

Bäume und Träume auf dem Weg der Stille

Waldbaden und Pilgerreise für Frauen

13. Juni – 16. Juni 2024, BR 03

Hotel Klosterkrug Abtei Marienmünster

Schenken Sie sich eine Auszeit im Grünen um Stress abzubauen, das Immunsystem zu stärken, die Achtsamkeit zu trainieren und Kraft zu schöpfen. Lassen Sie sich inspirieren, sorgen Sie für Konzentration und Klarheit, um Beruf und Alltag entspannter zu bewältigen. Klosterorte wie die Abtei Marienmünster oder die ehemalige Benediktinerabtei Corvey – eingebettet in eine weite Klosterlandschaft – laden ein zum Pilgern und Waldbaden.

Tauchen Sie ein in die Farben und die Stille des Waldes. Dauerhafter Stress, Digitalisierung, Reizüberflutung und die ständige Erreichbarkeit gehören für viele Menschen zum Alltag und bringen sie an ihre Grenzen. Ruhe und Entspannung sind für einen gesunden Lebensweg lebenswichtig.

Verbinden Sie bei dieser Frauenreise die wohltuende Erfahrung beim sogenannten Waldbaden mit der Bewegung und den Impulsen, die Sie beim bewussten Pilgern erleben. Bilder und Gedanken, die dabei auf dem ökumenischen Pilgerweg „Weg der Stille“ entstehen, nehmen Sie mit in Ihren Alltag.

Um in den Genuss des Pilgerns zu kommen, muss man sich nicht gleich auf einen der großen Pilgerwege in die Ferne begeben. Schöne, westfälische Orte wie das malerische Schwalenberg, die Abtei Marienmünster oder das koptische Kloster in Brenkhausen laden ein zum Pilgern und Innehalten.

Sie pilgern am Freitag und am Samstag mit festem Standort Marienmünster und kleinem Tagesrucksack (2 x ca. 15 km) abseits der großen Straßen, mal im Gespräch, mal schweigend, begleitet von Impulsen und Anregungen auf dem Weg der Stille bis Brenkhausen zum koptischen Kloster.

Zielgruppe	Frauen
Kosten	435,00 € pro Person im Einzelzimmer inkl. Pilgerheft
Verantwortlich	Christina Vetter Bildungsreferentin
Leitung	Gaby Gill Natur- und Achtsamkeitstrainerin, Pilgerbegleitung
Ort	Hotel Klosterkrug Abtei Marienmünster
Vorkenntnisse	Um den Pilgerweg laufen zu können, sollten Sie Lauferfahrung bis zu 15 km gemacht haben. Der Weg ist sehr hügelig. Die beiden Pilgeretappen haben jeweils eine Länge von ca. 15 km. Wir werden bei jedem Wetter gehen (außer bei Gewitter und Sturm).
Bitte mitbringen	Festes Schuhwerk, Tagesrucksack und Trinkflasche

REISE-INFORMATIONEN

Im Reisepreis enthalten:

- 3 Übernachtungen im Einzelzimmer im Hotel & Restaurant Klosterkrug, Abtei Marienmünster
- Halbpension und Lunchpaket
- Shuttleservice zu ausgewählten Start- bzw. Zielpunkten
- Frauenhilfe-Reiseleitung

Nicht im Reisepreis enthalten ist die An- und Abreise

PROGRAMM

Donnerstag, 13.06.2024

bis 14:00 Uhr	Anreise, Begrüßungskaffee, Kennenlernen
14:30 – 17:30 Uhr	Waldbaden in Marienmünster
18:00 Uhr	Abendessen
19:00 Uhr	Abendmeditation und Auswertung des Tages

Sie beginnen Ihre Reise in Marienmünster mit einer Einführung in das Waldbaden. Die Luft im Wald ist sauerstoffreich und staubarm, die ätherischen Duftstoffe der Bäume fördern die Gesundheit, heben die Stimmung und sorgen für inneres Gleichgewicht.

Die Frische der Natur und die Düfte des Waldes sind wertvolle Schätze für Ihre Gesundheit. Von den Bäumen geht es zu den Träumen und Sie beschließen den Tag mit einer intensiven Meditation und der Auswertung des ersten Tages.

Freitag, 14.06.2024

ab 8:00 Uhr	Frühstück und Lunchpaket
9:30 Uhr	Shuttle nach Schwalenberg „Weg der Stille“ von Schwalenberg zur Abtei Marienmünster (ca. 15 km)
18:00 Uhr	Abendessen
20:00 – 21:00 Uhr	Informationen und Interessantes zum Thema „Pilgern“

Startpunkt des ökumenischen Pilgerweges „Weg der Stille“ ist der historische Stadtkern Schwalenbergs mit seinen verwinkelten Gassen und den schönen Fachwerkhäusern. Der Weg führt zunächst in einer Schleife entlang des Schwalenberger Stadtwassers. Durch den Schwalenberger Wald geht der Weg vorbei an der Oldenburg, dem ehemaligen Stammsitz der Grafen von Schwalenberg. Über Waldwege geht es zur Abtei Marienmünster.

UNTERKUNFT

Hotel & Restaurant Klosterkrug
Abtei Marienmünster 1, 37696 Marienmünster
Tel. 05276-9895-0, www.hotel-klosterkrug.com

Anreise Donnerstag bis 14:00 Uhr, gemeinsames Kaffeetrinken

Abreise am Sonntag nach dem Mittagessen

Samstag, 15.06.2024

ab 8:00 Uhr	Frühstück und Lunchpaket
9:30 Uhr	„Weg der Stille“ zum Kloster Brenkhausen (ca. 15 km) Besichtigung des Klosters Shuttle zur Abtei Marienmünster
18:00 Uhr	Abendessen und Auswertung des Tages

Heute führt der Weg zunächst auf den Hungerberg. An diesem Punkt ist man dem Himmel besonders nah, „man kann tief durchatmen“, so verspricht es eine Meditationsstation neben der Hungerbergkapelle. Und in der Tat: Erklimmt man noch den Aussichtsturm, ist der Himmel zum Greifen nah und der Blick reicht bis zum Teutoburger Wald, dem Hermannsdenkmal, über das Steinheimer Becken bis zur Ottensteiner Hochfläche. Wieder unten angelangt, führt der Weg durch eine wunderschöne Allee, vorbei am jüdischen Friedhof und durch den Luftkurort Vörden und durch Eilversen.

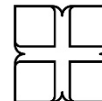
Weiter geht es dann oberhalb der Ortschaft Bremerberg und durch das Heiligengeisterholz, das früher zum Eigentum von Corvey gehörte. Über den historischen Klosterweg geht es weiter zum Koptisch-orthodoxen Kloster Brenkhausen. Sie verweilen eine Zeit im Kloster und bekommen dort einen Pilgerstempel. Von dort fahren Sie zurück zur Abtei Marienmünster.

Sonntag, 16.06.2024

ab 8:00 Uhr	Frühstück
9:30 Uhr	Waldbaden in Marienmünster
12:30 Uhr	gemeinsames Mittagessen, Reflexion, anschließend Abreise

Sie tauchen noch einmal ein in den Wald und die Wiesen in Marienmünster und schließen dann die gemeinsame Zeit nach dem Mittagessen ab.

Programmänderungen vorbehalten!



TEILNAHME-BEDINGUNGEN

Anmeldung

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sylvia Pittke
Feldmühlenweg 19 | 59494 Soest | Fax 02921 371 236
pittke@frauenhilfe-westfalen.de | www.frauenhilfe-bildung.de

Ihre Anmeldung erbitten wir auf dem Anmeldeformular.
Mit dem Eingang dieses Formulars und einer Anzahlung
in Höhe von **80,00 €** wird Ihre Anmeldung verbindlich.

Konto: Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V.
Sparkasse Hellweg-Lippe
IBAN-Nr. DE87 4145 0075 0003 0036 88
Verwendungszweck: Kosten, BR 03, 13.06.24

Bitte beachten Sie unsere Allgemeine Geschäftsbedingungen
unter www.reise-frauenhilfe.de
Anmeldeschluss 29.04.2024
Der Eingang der Anmeldung und Anzahlung entscheidet über
die Teilnahme.

Sie erhalten nach Anmeldeschluss eine Anmeldebestätigung,
ein Schreiben mit allen wichtigen Informationen und die
Abschlussrechnung.

Information (Mo. - Fr.: 09:00 - 12:00 Uhr)

Christina Vetter, 02921 371 230

Kosten

Kosten wie ausgeschrieben.
Sie erhalten eine Rechnung.
Teilnehmer*innenzahl mindestens 9, maximal 11 Frauen

Bei Anmeldungen, die bis zum 08.02.24 bei uns eingegangen sind,
gewähren wir Ihnen einen Frühbuchungsrabatt in Höhe von **20,00 €** auf
den Endpreis!

Hinweis: Während der Veranstaltung werden ggf. Fotos/Screenshots
zur Nutzung in der Öffentlichkeitsarbeit erstellt. Weisen Sie uns zu
Beginn der Veranstaltung darauf hin, wenn Sie nicht einverstanden
sind.

An:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sylvia Pittke | Feldmühlenweg 19 | 59494 Soest | Fax 02921 371 236 | pittke@frauenhilfe-westfalen.de

Bäume und Träume auf dem Weg der Stille, Waldbaden und Pilgerreise für Frauen 13. – 16.06.2024, BR 03

Ich melde mich kostenpflichtig an.

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Mail

Geb.-Datum

Sonderkostform

- Ich bin mit der Weitergabe meiner Daten zum Versand einer Teilnahmeliste einverstanden.
- Ich bestätige die Anzahlung von **80,00 €** pro Person auf das Konto der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V.:
Sparkasse Hellweg-Lippe, IBAN-Nr. DE87 4145 0075 0003 0036 88, Verwendungszweck: Kosten, BR 03, 13.06.24
- Ich stimme zu, dass meine Daten veranstaltungsbezogen elektronisch erfasst und gespeichert und für die Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. verwendet werden. Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Ort, Datum,

Unterschrift



Die evangelische Erwachsenenbildung der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. ist Regionalstelle des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe, der anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW im Trägerverein Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V.

