

# Vorankündigung für 2023

## Besinnung und Erfüllung

Es geht darum, sich selbst zu fühlen, sich auf das Wesentliche zu besinnen, bei sich zu bleiben und Erfahrungen mit Stille zu machen.

Was ist für dich das Wesentliche und Wichtige in deinem Leben?

Wie findest du Ruhe und kannst Energie tanken?

Kann „Weniger“ - „Mehr“ sein?

Bei diesen Erfahrungen unterstützt uns die Natur, der Klostergarten, die Stille...

Wir vermitteln euch verschiedene Entspannungstechniken und bieten Massagen sowie Einzelgespräche an. Die Gruppenenergie trägt ebenfalls zu tiefgreifenden Erkenntnissen bei.

Ziel ist es, dass es dir nach diesem gemeinsamen Wochenende leichter fallen soll, Aus- und Ruhezeiten im Alltag zu integrieren und besser auf deine Bedürfnisse zu achten.

Das Seminar soll keine „Wohlfühlblase“ bleiben, sondern im „echten“ Leben weiterwirken.

Übernachtungen sind in einfachen Einzel-Zimmern mit Waschgelegenheit vorgesehen.

Toilette und Dusche befinden sich auf dem Flur.

Die Vollverpflegung besteht aus Frühstück, Mittag- und Abendessen, sowie Getränken im Seminarraum.

Veranstaltungsort: Nikolauskloster Jüchen (<https://nikolauskloster.de>)

Die Termine für 2023:

31.03. – 2.04.

22.09. – 24.09.

### Angela an der Brügge

Bachstraße 4

41564 Kaarst

Telefon: 01520 – 158 1730

[anderbruegge@t-online.de](mailto:anderbruegge@t-online.de)

### Gastdozentin

Gabi Siemons

Willibrordusstr. 61a

41517 Grevenbroich

Telefon: 02181 213 657

[gabi@herzen-hoeren.de](mailto:gabi@herzen-hoeren.de)

