

Retreat Achtsamkeit 2023



Wochenend-Retreat in Achtsamkeit

Kloster Plankstetten

Freitag, 28.04. ab 16.00 Uhr bis Sonntag, 30.04.23., ca. 14.00 Uhr
in der Benediktinerabtei Plankstetten, Klosterplatz 1, 92334 Berching

Kloster Plankstetten



Vollverpflegung mit biologischem Essen

Wir werden vor Ort voll verpflegt. Das Essen ist sehr gut und besteht aus teils selbst angebauten ökologischen Lebensmitteln in Bioland-Qualität. Am Freitag starten wir mit Kaffee / Kuchen am Nachmittag und enden nach dem Mittagessen am Sonntag.



Übernachtung / Kosten Zimmer

Kosten Übernachtung und Raum, mit kompletter Vollpension, 4 Mahlzeiten, Tee, Kaffee; pro Person/Nacht in der Zimmerkategorie: EZ im neuen Öko-Strohaus: € 123,30.-

Retreat



Teilnehmer

Meditationsretreat der PRO-Kurs-TeilnehmerInnen,
– offene Veranstaltung – Gäste mit Erfahrung können teilnehmen.

Voraussetzung

Meditations- / oder Yogaerfahrung Basics

Mitzubringen

Bitte bringt Sitzkissen für die Meditation, ggf. Decke / Kissen, sowie je eine Yogamatte mit (wem etwas fehlt, kann mir gerne Bescheid geben) und dem Wetter angepasste Kleidung / Schuhe, damit wir ggf. rausgehen können.

Kosten Retreat

Teilnehmer des PRO-Kurses: € 95.-

Gäste: € 198.-

Bezahlung

Ich habe mit dem Kloster vereinbart, dass ich alles per Gesamtrechnung begleiche.

Euch stelle ich dann Rechnungen.

Lediglich zusätzliche Getränke bitte selbst vor Ort bezahlen.

Retreat



Zeiten

Anreise bis ca. 15.00 Uhr am Freitag, wir starten pünktlich um 16.00 Uhr.
Am Sonntag essen wir noch gemeinsam zu Mittag und enden ca. 14.00 Uhr.
Abreise dann individuell gestaltbar.

Wir treffen uns direkt im Meditationsraum - der Weg dorthin wird am Empfang erklärt.
Es wäre gut, wenn alle ca. 15 Minuten vor Beginn am Freitag (15.45 Uhr) im Raum sind.

Anfahrt / Anreise

A9 München – Nürnberg, 15 Min. von der Ausfahrt 58 Altmühltal, über Beilngries B 299 Richtung Neumarkt bzw. Ausfahrt Greding; A3 Regensburg – Nürnberg, Ausfahrt Parsberg, 25 Min. über Seubersdorf Richtung Berching. Parkplätze am Kloster sind vorhanden.

Versucht bitte soweit möglich, in Fahrgemeinschaften anzureisen.

Anmeldung

> Verbindliche Anmeldung bitte bis 03.03.23 an: en@nuernberger-coaching.de
oder Anmeldeformular: <https://laroca.de/ueber-uns-anmeldung/#anmeldung>

Kontakt: Elke Nürnberger, Telefon: 09187. 9219430