

## Anmeldung

Name: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Anzahlung Seminargebühr Euro 70,-  
wird sofort überwiesen

Restzahlung erfolgt bis zum 02.10.2020

Sollte das Seminar nicht stattfinden, werden Sie unverzüglich benachrichtigt.  
Geleistete Zahlungen werden umgehend zurückerstattet.

2 Tage Unterbringung und Vollpension

- Hauptgebäude Euro 150,-
- Rektorat Euro 110,-
  
- vegetarische Verpflegung (bitte ankreuzen)

**Diese Kosten werden vom Kloster Vinnenberg in Rechnung gestellt.**

Hiermit melde ich mich für das Seminar

### **DIE KRAFT DER STILLE**

vom 09. bis 11. Oktober 2020 verbindlich an.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Wichtiger Hinweis:** Das Seminar ist zu verstehen als Hilfe zur Selbsthilfe.

Es ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Therapie.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer handeln eigenverantwortlich.

## Seminarhaus

Kloster Vinnenberg  
Beverstrang 37  
48231 Warendorf-Milte  
Tel. 0 25 84 - 91 99 50  
www.kloster-vinnenberg.de

## Wegbeschreibung

### **Anfahrt aus Richtung Bonn und Köln**

Auf der A 3 in Richtung Oberhausen bis AK Leverkusen,  
dort A1 in Richtung Dortmund/Wuppertal.

Am AK Kamener Kreuz auf der A 2 Richtung Hannover/Bielefeld  
bis Ausfahrt Nr. 20 Beckum/Warendorf.

Nach links auf der B475 Richtung Warendorf, Ennigerloh, Münster,  
Neubeckum.  
Durchfahrt Neubeckum und Warendorf.

Dann nach links abbiegen Richtung Milte, Sassenberg.  
Nach 2 km links auf K 18.  
Durchfahrt von Sassenberg, dann rechts Richtung Ostmilte.

Nach 1 km rechts Beverstrang.  
Hinweisschild "Gaststätte Zum Kühlen Grund" bzw.  
"Kloster Vinnenberg".

**Von Münster kommend** auf der B 51 (Warendorfer Straße)  
Richtung Telgte / Warendorf.

Auf Ortsumfahrt Telgte abzwiegend der B 51 weiter folgen in Richtung  
Ostbevern.

An Ostbevern vorbei, bis Abfahrt Milte (rechts, unmittelbar hinter einer  
Tankstelle).

Landstraße Richtung Milte, in der Ortschaft Milte links ab Richtung Kloster  
Vinnenberg (Schild). Ort Milte verlassen, bis auf linker Seite ein Hinweisschild  
"Gaststätte Zum Kühlen Grund" bzw. "Kloster Vinnenberg" erscheint. Nach  
wenigen hundert Metern haben Sie das Ziel erreicht. Herzlich willkommen!



## SEMINAR DIE KRAFT DER STILLE

**09. bis 11. Oktober 2020**

**Geh in die Stille,  
denn sie wird dich alles lehren.**

**Der heilige Antonius**

## Die Kraft der Stille

In unserer modernen Welt passiert es häufig, dass Zeitnot, Sorgen, Hektik und Stress unsere Lebensenergie und Gesundheit beeinträchtigen.

Ein Rückzug aus dem aktiven Alltag mit seinen eingefahrenen Gewohnheiten und Pflichten kann uns helfen, wieder tiefer mit uns in Kontakt zu kommen und Erkenntnisse zu gewinnen für eine befriedigendere Lebensführung.

An diesem Wochenende bietet sich die Gelegenheit, mehr im gegenwärtigen Augenblick - im Jetzt - zu sein, indem wir unsere Achtsamkeit auf den Körper, die Gefühle und unsere geistigen Regungen lenken. Wir üben zu schweigen und einfach nur da zu sein. Dadurch können sich tiefe Einsichten, Entspannungszustände und beglückende Momente einstellen.

Vielleicht führen diese Erfahrungen Sie dazu, offen zu werden für neue Sichtweisen, vielleicht helfen sie Ihnen, Gewohnheiten loszulassen, die Sie bisher immer gebremst oder gestresst haben, vielleicht erkennen Sie mit klarem Blick die nächsten Schritte auf Ihrem Lebensweg. Sicher aber lässt die Zeit der Ruhe und Gelassenheit Sie kraftvoll und gestärkt in Ihr Alltagsleben zurückkehren.

### Themen und Übungen

- Meditation und Visualisierung
- Entwicklung von Gewahrsein und vorurteilsfreier Beobachtung
- Atem- und Energieübungen
- Mit Kraftfeldern verbinden

## Praktische Informationen

### Seminarbeginn

Freitag, 09. Oktober 2020  
18.30 Uhr Abendessen (Bitte pünktlich erscheinen).  
Seminar bis 21.30 Uhr  
Samstag 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr  
Sonntag 9.30 bis ca. 14.00 Uhr  
Gemeinsame Meditation jeweils vor dem Frühstück nach Absprache.

### Seminargebühr

Euro 160,- bei Anmeldung bis zum 31. Juli 2020  
Euro 180,- bei Anmeldung ab dem 01. August 2020.  
Bitte schriftliche Anmeldung und Überweisung einer Anzahlung von Euro 70,- bis spätestens zum **07. September 2020**.  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben. Sie sind angemeldet, wenn Sie keine gegenteilige Nachricht erhalten. Die Teilnahme ist gewährleistet, wenn die Restzahlung eine Woche vor Seminarbeginn auf meinem Konto eingegangen ist.  
Margot Bähr, Sparkasse KölnBonn  
IBAN: DE21 3705 0198 0030 0631 50  
BIC: COLSDE33XXX

Ich bitte um Verständnis, dass ein Rücktritt nur möglich ist, wenn ein(e) Ersatzteilnehmer(in) gestellt wird oder eine Warteliste besteht.

### Unterkunft und Vollpension (3 Mahlzeiten)

pro Person und Tag  
im Einzelzimmer Haupthaus Euro 75,-  
mit Dusche und WC im Zimmer

Im Einzelzimmer Rektorat Euro 55,-  
mit Dusche und WC auf dem Flur für 2 bis 3 Zimmer

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie dicke Socken mit.

## Seminarleitung

### Margot Bähr

Heilpraktikerin/Psychotherapie  
Psychoonkologie  
Gesundheitstraining nach Simonton  
Achtsamkeitstrainerin (Upaya)  
Reikimeisterin

Gesundheitsbildung,  
Krisen- und Stressmanagement,  
Persönlichkeitsentfaltung,  
Stärkung des Lernpotentials  
auch bei Kindern und Jugendlichen.

Es ist mir ein Herzensanliegen, Sie in Seminaren und Einzelsitzungen achtsam und kompetent zu begleiten. Gemeinsam begeben wir uns in ein Feld, in dem heilsame Prozesse, positive Veränderungen und Wachstum möglich werden können.



Margot Bähr  
Praxis für Gesundheit und Lebensqualität  
Carl-von-Linde-Str. 5  
50999 Köln (Rodenkirchen-Sürth)  
Tel: 02236-389169

[www.praxis-gesundheit-lebensqualitaet.de](http://www.praxis-gesundheit-lebensqualitaet.de)  
[info@praxis-gesundheit-lebensqualitaet.de](mailto:info@praxis-gesundheit-lebensqualitaet.de)