

Nächste Kurse von Susanne Müllner

Wo Liebe ist und Weisheit - eine Auszeit in Assisi

Kurse mit Übernachtung

*

Sonne tanken und Kraftorte entdecken,
durch Olivenhaine spazieren und Aussichten genießen,
Gemeinschaft erleben und Ruhe finden,
im Hier-und-Jetzt ankommen.

Die malerische Stadt Assisi ...

... liegt in der rau-lieblichen Landschaft Umbriens, zwischen Florenz und Rom, in der Nähe von Perugia, auf einem Felsrücken des Monte Subasio.

Die Geburtsstadt von Klara und Franz von Assisi ist Weltkulturerbe, Stadt des Friedens und der interreligiösen Begegnung.

Auf den Spuren von Franz und Klara spürt man den Geist der Zeit, als die adelige Klara sich heimlich mit dem Kaufmannssohn trifft, der seines Vaters Besitz an die Armen verschenkte ...

Wie Franz und Klara machen wir uns auf den Weg, spüren, hören ihre Legenden, suchen die Orte und Kirchen auf, wo sie gelebt und gewirkt haben und praktizieren unterwegs - und 2-3 Mal täglich in unserer Unterkunft - Achtsamkeit, Meditation und sanftes Yoga.

In der Begegnung mit uns selbst und miteinander, mit der Natur und Kultur, können wir viele Erfahrungen machen – im Reden, im Schweigen, beim Wandern, beim Essen.

Wir wohnen in einem behaglichen Gästehaus mit weitem Blick über Umbrien in toller Altstadtlage und können von dort alles gut erreichen.

Wer neugierig geworden ist, kann hier nachlesen und einen Flyer finden:

<https://www.susannemuellner.de/pme-achtsamkeit/mehrtaegige-auszeiten>

Beginn: 07.05.2023 **Ende:** 13.05.2023

Adresse

St. Anthony's Guest House

Via Galeazzo Alessi 10

06081 Assisi, Umbrien, Italien

Stille und Achtsamkeit - eine Auszeit in Burgund

Kurse mit Übernachtung

*

Körper und Geist zur Ruhe bringen,
in die Stille eintauchen,
die Natur genießen,
die eigenen Quellen (wieder)finden ...

Der „Carmel de la Paix“ ...

... ist eine Gemeinschaft von ca. 20 Karmelitinnen, die auf einem Hügel in Frankreich ein einfaches und

kontemplatives Leben führen – betend, arbeitend und schweigend. Sie leben nach dem Vorbild der Ordensgründerin Teresa von Avila, die 2015 ihren 500. Geburtstag gefeiert hat. Der Karmel ist ein Ort der Stille und eignet sich hervorragend, zur Ruhe zu kommen, sich selbst zu begegnen und wieder in Kontakt zu kommen mit dem, was trägt.

Sie erleben ein beeindruckendes Frauenkloster, werden einfach und liebevoll untergebracht und lecker französisch bekocht.

Sie können an Gebets- und Schweigezeiten (täglich 2 Stunden) und nachmittags an der gemeinsamen Arbeit in Stille mit den Schwestern in der Landwirtschaft teilnehmen.

Sie können in der schönen Gegend spazieren, wandern oder joggen gehen.

Sie praktizieren in der Gruppe kurze Übungen der Achtsamkeit auf MBSR-Basis (2 Einheiten täglich).

Wer neugierig geworden ist, kann auf meiner Website den PDF-Flyer einsehen und Fotos und Berichte von früheren Aufenthalten anschauen:

<https://www.susannemuellner.de/pme-achtsamkeit/mehrtaegige-auszeiten>

Beginn: 30.09.2023 **Ende:** 05.10.2023

Adresse

Carmel de la Paix

Chaumont

F-71250 Mazille (Cluny)