

231/2024: Kraft schöpfen für den Alltag - Auszeit für Körper, Geist und Seele



Zielgruppe

Pädagogische Fachkräfte und Interessierte

ReferentInnen

Koreen Vetter Zertifizierte
Phytotherapeutin, Kneipp Mediatorin

Termine

06.06.2024 - 07.06.2024

Leitung / Organisation

Claudia Siegel / Silke Beyer

Kursgebühren

345 €

Uhrzeit

09:00 - 16:15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter
www.diakademie.de

Kursgebühren für Mitglieder

270 €

Ort

Kloster Altzella
Zellaer Str. 10
01683 Nossen

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Bemerkungen zu den Kosten

Beschreibung

Das Kloster Altzella liegt idyllisch gelegen westlich der Stadt Nossen in der Nähe der Freiburger Mulde. Mit seiner wundervollen Parkanlage, den Obstwiesen und dem Kräutergarten lädt es zu einer spürbaren Atmosphäre von Stille und Gelassenheit ein. Kein Smartphone, kein Zeitdruck, stattdessen Besinnung und Stille.

Sie erhalten eine Führung durch die Klosteranlage hin zum Klosterkräutergarten. In einem Kräuterworkshop stellen Sie eine pflanzliche Naturapotheke für sich zum Mitnehmen her und lernen ätherische Heilpflanzenöle kennen.

Nach dem Mittagessen (basische Kost) gibt es eine Mittagspause mit einem Leberwickel nach Pfarrer Kneipp. Der Abend steht Ihnen frei zur Verfügung.

Am Morgen des zweiten Kurstages gibt es das Angebot für Kneippsche Güsse und Tautreten. Nach dem gemeinsamen Frühstück erfahren Sie eine weitere Outdooraktivität mit therapeutischem Waldbaden inklusive verschiedener Achtsamkeitsübungen. Im Anschluss wird Ihnen wieder ein Mittagessen gereicht und eine Entspannungseinheit schließt die Klosterauszeit ab.

Bitte beachten Sie die Bemerkungen zum Kurs.

Schwerpunkte

- Achtsamkeitsübungen, Entspannungseinheiten & Besinnung & Einkehr
- Kräuterheilkunde & Kneippsche Güsse
- Einführung in die Aromatherapie und deren Anwendung
- Kennenlernen der Basischen Ernährung

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen

Bitte mitbringen:

Badeschuhe und ein großes Badehandtuch, eine Wärmflasche und eine Isomatte sowie bequeme, dem Wetter entsprechende Kleidung.

Direkte Übernachtungen im Kloster in der Klosterherberge im EZ oder DZ sind möglich aber nicht im Kurspreis inbegriffen. Bitte senden sie Ihre Buchungswünsche an Kräuterfachfrau Frau Koreen Vetter unter koreenvetter@gmx.de.

Freizeitmöglichkeit:

Ein Museumsbesuch zur Klostersgeschichte ist möglich, am Kloster befindet sich direkt der Mulde-Rad-Weg, der zum Walken, Wandern oder Fahrradfahren einlädt.

Verpflegung:

Jeweils an beiden Tagen sind in Ihrem Kurspreis eine basische Mittagssuppe mit Brot sowie einem frischem Rohkostsalat und die Tagesgetränke enthalten. Des Weiteren ist ein Frühstück am zweiten Kurstag im Preis enthalten.

Am ersten Kurstag ist das Abendbrot selbst zu organisieren.

Auf der Klosteranlage steht Ihnen ein kostenfreier PKW-Stellplatz zur Verfügung.