

SCHWEIGETAGE IM KLOSTER

FREUNDSCHAFT SCHLIEßEN
MIT DER EIGENEN
UNVOLLKOMMENHEIT



mit Heike Alsleben
11.02. - 14.02.2027
im Haus Klara

ANMELDUNG

Schreiben Sie mir eine E-Mail, wenn Sie Fragen zur Kursteilnahme haben. Auf diesem Weg können Sie auch ein Telefonat mit mir vereinbaren.

Gerne schicke ich Ihnen das Anmeldeformular mit ausführlichen Informationen per E-Mail zu.

Sie haben sich bereits entschieden an den Schweigetagen teilzunehmen? Dann melde Sie sich gerne zeitnah bei mir an. Damit erleichtern Sie mir die Planung und Organisation.

Bitte schicken Sie Ihre ausgefüllte Anmeldung mit Ihrem Zimmer- und Essenswunsch per Mail oder Post direkt an mich als Veranstalterin.

Ich freue mich darauf, Sie im Haus Klara zu begrüßen!

Heike Alsleben



KONTAKT



www.heike-alsleben.de



mail@heike-alsleben.de



[kraft.des.innehaltens](https://www.instagram.com/kraft.des.innehaltens)

KURSGEBÜHR UND ÜBERNACHTUNGSPREISE

Die Kursgebühr beträgt 350 Euro. Erst nach der Bestätigung Ihrer Anmeldung und dem Eingang der Teilnahmegebühr ist Ihr Kursplatz verbindlich gebucht.

Für Ihren Aufenthalt im Haus Klara entstehen derzeit Kosten von 365 Euro im Einzelzimmer bzw. 345 Euro pro Person im Doppelzimmer inklusive Vollverpflegung (Stand Januar 2026). Bei Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln können Individuelle Essenswünsche berücksichtigt werden; hierfür werden Ihnen zusätzlich 6 Euro pro Übernachtung berechnet.

Übernachtung und Verpflegung werden Ihnen vor Kursbeginn direkt vom Haus Klara in Rechnung gestellt und sind spätestens bei Ihrer Anreise zu begleichen.

Die Stornobedingungen bezogen auf die Kursgebühr und die Kosten für Übernachtung und Verpflegung finden Sie den Unterlagen zur Kursanmeldung.

AUSBLICK 2028

Auch in den nachfolgenden Jahren plane ich zu Beginn der Fastenzeit Schweigetage im Haus Klara. 2028 werden diese vom 02.03. bis 05.03.28 stattfinden. Auch für diesen Kurs können Sie sich bereits jetzt bei mir anmelden.

Nutzen Sie die Newsletter-Anmeldung auf meiner Website, um regelmäßig aktuelle Informationen zu meinen Schweigetagen im Kloster und damit verbundenen Aktionen zu erhalten.

SCHWEIGETAGE IM KLOSTER 2027

FREUNDSCHAFT SCHLIEßEN MIT DER EIGENEN UNVOLLKOMMENHEIT

VOM 11.02.-14.02.2027 IM HAUS KLARA

Kennen Sie das Gefühl, sich selbst ständig zu kritisieren, verbunden mit Leistungsdruck, hohen Ansprüchen an sich selbst sowie dem Empfinden, nie gut genug zu sein? Und wünschen Sie sich in diesen Momenten mehr innere Gelassenheit?

Dann ermöglichen Ihnen die Teilnahme an den Schweigetage, sich der eigenen Unvollkommenheit anzunähern und zu erkunden, wie Sie sich selbst gegenüber mehr Wohlwollen und Akzeptanz entwickeln können. Die Stille schenkt Ihnen Raum nach innen zu lauschen und außerhalb gewohnter Reaktionsmuster neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten zu entdecken, die Sie mit in Ihren Alltag nehmen können.

Achtsamkeitsmeditation, Texte und einfache Gesänge aus westlichen und östlichen Weisheitstraditionen und das gemeinsame Schweigen unterstützen Sie dabei. In den Pausen haben Sie Raum für Selbstfürsorge und für Spaziergänge im Klostergarten, am Main oder im nahegelegenen Wald. Bei Bedarf haben Sie darüber hinaus die Möglichkeit, in den Pausenzeiten ein kurzes Einzelgespräch mit mir zu führen.

ZIELGRUPPE

Die Schweigetage zu Beginn der Fastenzeit stehen Ihnen offen, wenn Sie die Praxis der Achtsamkeit und Meditation kennenlernen und vertiefen möchten und sich jenseits vom Alltag Raum und Zeit für Stille und Selbstfürsorge wünschen. Der Kurs umfasst insgesamt 14 Plätze.

Teilen Sie diesen Flyer gerne mit anderen Interessierten! Vielleicht mit jemanden, mit dem Sie gemeinsam an den Stilletagen teilnehmen möchten.

KURSORT

Ihr Kursort ist das Haus Klara im Kloster Oberzell in Zell am Main.

Durch die langjährige Teilnahme an den Besinnungstagen mit Pierre Stutz fühle ich mich dem Haus verbunden und schätze die Gastfreundlichkeit der Mitarbeiter*innen.

Vom Bahnhof Würzburg aus erreichen Sie das Haus Klara mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Buslinie 522, Haltestelle: Zell, Wasserwerk) innerhalb einer Viertelstunde Fahrtzeit.



KURSZEITEN

Die Schweigetage beginnen am Donnerstag, 11.02.27 um 18:00 Uhr mit dem Abendessen und enden am Sonntag, 14.02.27 um 12:00 Uhr mit dem Mittagessen.

KURSLEITERIN UND VERANSTALTERIN

Heike Alsleben, Senior-Achtsamkeitslehrerin: MBSR*), MBCT*) und MBCL*), Ausbilderin, und Supervisorin, Diplom-Psychologin, und Psychologische Psychotherapeutin.

Autorin von "Achtsame Wege aus der Depression", erschienen im Scorpio Verlag.

Langjährige Meditationspraxis: Zen, Metta, Vipassana und Kontemplation.

Als erfahrene Kursleiterin ist es mir ein Herzensanliegen, Sie mit Einfühlungsvermögen, Präsenz und Klarheit durch die Schweigetage zu begleiten.

*) Erläuterung der Abkürzungen:

MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction,

MBCT = Mindfulness-Based Cognitive Therapy,

MBCL = Mindfulness-Based Compassionate Living