

Frau  
Ingeborg Schöniger  
Schmiedegasse 3  
52156 Monschau



Bendiktinerinnen-Abtei Steinfeld

**Ort:** Benediktinerinnen-Abtei, Hermann-  
Josef-Str. 6, 53925 Kall-Steinfeld  
www.benediktinerinnen-steinfeld.de

**Zeit:** Von Montag, den 24.04.2017  
Anreise bis 11.00 (Hausführung 11.20 Uhr)  
bis Mittwoch, 26.04.2017, 13.00 Uhr.

**Pensionskosten:**  
Einzelzimmer mit Dusche/WC  
& vegetarische Kost: 124,- €

**Kursgebühr:** 136,- €

**Anmeldeschluss:** 08. März 2017 (Post- oder  
Faxeingang). Bei Anmeldung bis zum  
01.02.2017 gibt es bei der Kursgebühr 10 %  
Ermäßigung (123,- €). Diese bezahlen Sie  
bitte mit der Anmeldung auf das **Konto** von  
Ingeborg Schöniger (neu):  
IBAN: DE47 500 1051 7552 9309 167  
BIC: INGDDEFFXXX

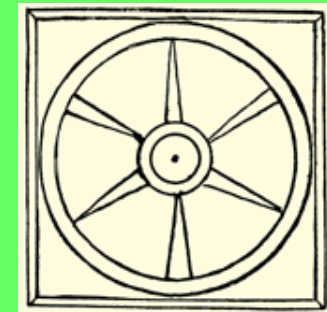
**Abmeldung:**  
Bei Nichtteilnahme im Verhinderungsfall bitten wir um  
rechtzeitige schriftliche Abmeldung. Entsprechend den  
Geschäftsbedingungen der Benediktinerinnen-Abtei wird  
bei Abmeldung im Zeitraum von 1-6 Wochen 50% und  
bei Absagen innerhalb der letzten Woche vor Beginn des  
Seminars oder Nichtteilnahme ohne Abmeldung eine  
Ausfallgebühr von 75% der Pensionskosten erhoben.  
Dies gilt auch für die Kursgebühr.

**Ingeborg Schöniger**  
Telefon und Fax: 02472 / 80 250 85  
Email: ingeborg.schoeniger@gmx.de

**Angelika Vorländer**  
Telefon: 0241 / 5661701  
Email: a\_vorlaender@t-online.de

## Aufatmen

# Meditation und Tanz



**Benediktinerinnen-  
Abtei  
Steinfeld/Eifel**

**24. – 26. April 2017**

Öffne deine Sinne,  
dass du die Belebung  
MEINES Lebenshauches  
verspürst.  
MEINE Weisheit atmet in  
dir,  
In jedem Einatem schöpfst du  
aus der Fülle MEINES  
göttlichen Lebens;  
In jedem Ausatem schenkst  
du dich hinein in MEINE  
Schöpfung.  
Empfange und schenke weiter,  
du, MEIN Ebenbild.

(Franz-Xaver Jans-Scheidegger)

Dies wollen wir einüben in der  
aufbrechenden Natur  
und uns neu ausrichten  
auf unserem Lebensweg.

**Unser Tagesablauf** wird geprägt durch  
Hüten der Stille im gemeinsamen  
Schweigen. Wir üben uns im  
Meditieren, Tanzen, achtsamen Gehen  
in der Natur, Malen als Ausdruck des  
Erlebten.

**Anreise:**

**Mit dem Auto:** Autobahn A1 bis zur Abfahrt  
Nettersheim, Richtung Kall. Ab dem  
Kreisverkehr bitte den Hinweisschildern  
"Kloster Steinfeld" folgen. **Mit der Bahn:**  
Regionalbahn Köln-Gerolstein-Trier bis Kall  
oder Urft. Von Urft noch 1,5 km, von Kall  
7 km bis Steinfeld. „Taxi-Bus“ bis Steinfeld  
(nur mit telef. Vorbestellung 01806/151515)

**Seminarleiterinnen:**



**Ingeborg Schöniger**  
Meditationslehrerin-  
VIA CORDIS®,  
klinische Seelsorgerin,  
Pädagogin  
[www.ingeborg-schoeniger.de](http://www.ingeborg-schoeniger.de)

**Angelika Vorländer**



Tanzpädagogin für Meditation des Tanzes  
und Kreistänze der Völker

**Ich melde mich verbindlich an:**

(Seminar Benediktinerinnen-Abtei Steinfeld  
vom 24. bis 26. April 2017)

Vorname:.....

Name:.....

Straße:.....

PLZ/Ort:.....

Telefon/Fax:.....

E-Mail:.....

Was ich noch sagen möchte:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....