



Deine Auszeit

im Kloster Steinfeld in der Eifel

Willkommen

Hallo liebe Auszeitteilnehmer*in,

schön, dass Du an einer Oasenzeit mit uns
teilnehmen möchtest.

Hier kommen noch ein paar organisatorische
Informationen für Dich.



Inhaltsverzeichnis

1. Kloster Steinfeld
2. Anreise
3. Ablaufplan
4. Abreise
5. Was Du mitbringen musst
6. Weitere Hinweise und häufig gestellte Fragen

Kloster Steinfeld

In der Regel reservierst du dein Zimmer vorab im Kloster direkt an **gaeste@kloster-steinfeld.de**. Gib an, dass du zur Gruppe 'Vivere Vital' gehörst, da ein Zimmerkontingent reserviert ist. Die unterschiedlichen Zimmerkategorien und Preise findest Du [hier](#) bzw. in der Beschreibung deines Retreats auf der Website.

Die Abrechnung für Unterkunft und Verpflegung erfolgt dann vor Ort mit dem Kloster in Bar, mit EC- oder Kreditkarte.

Möchtest du eine **Auszeit als Geschenk** für eine andere Person buchen? Gib das bitte bei Deiner Reservierung ans Kloster an, um die Rechnung per E-Mail oder Post zu erhalten.

Zur **Verpflegung** kommen die Gäste im altherwürdigen großen Speisesaal zusammen. Es gibt Frühstücksbuffet, Mittagessen und Abendbrot. Zum Mittagessen gibt es täglich wechselnde Vorsuppe, 2 verschiedene Hauptgänge (1x vegan) sowie Dessert. **Vegane Ernährung** wird bei allen Mahlzeiten angeboten.



Info: Bei manchen Buchungen über externe Portale sind die Kosten für Unterkunft und Verpflegung bereits berücksichtigt

Kloster Steinfeld

Wohnwagenstellplätze und **Tagesgäste** sind in Ausnahmefällen und nur nach vorheriger Rücksprache möglich. Kosten für Tagesgäste und Vollverpflegung werden fällig. Bitte frage hier rechtzeitig vorab per E-Mail an.

Das Kloster Steinfeld hat eine begrenzte Zahl **Zimmer für Hunde**. Wenn du deinen Vierbeiner mitbringen möchtest, kläre bitte rechtzeitig die Verfügbarkeit und stelle sicher, dass dein Tier während der Programmpunkte gut versorgt ist.

Im Kloster gibt es verschiedene **Aufenthaltsräume**, das **Kloster-Café** und viele Bereiche **im Grünen**, z. B. den Garten der Stille.



Kloster Steinfeld

Das Kloster wird die Zimmer **aus nachhaltigen und ökologischen Gründen nicht mehr täglich säubern.**

An den Wochenenden werden diese erst nach Abreise gereinigt.
Solltest Du zwischendurch etwas benötigen oder vermissen, dann sag gerne der Rezeption Bescheid, sie kümmern sich darum.

Um das Kloster und auch das Personal zu unterstützen, **ziehe dein Bett bitte am Ende der Auszeit ab und lege die Bettwäsche und benutzten Handtücher neben das Bett.**

Im Yoga nennt sich das 'Karma Yoga' - selbstloses Handeln, etwas tun, ohne Gegenleistung.

Danke für Deine Unterstützung!



Anreise

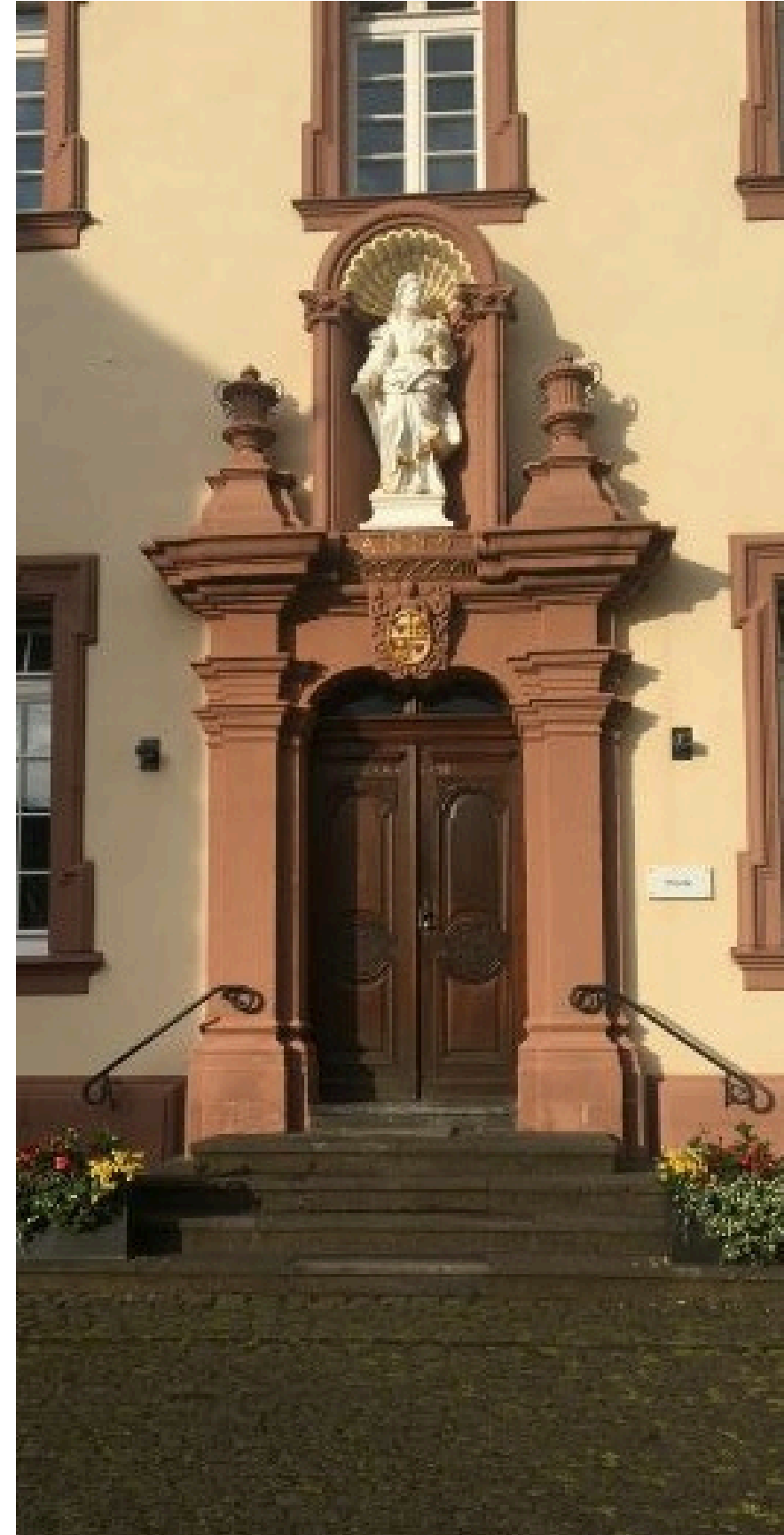
Adresse: Hermann-Josef-Straße 4, 53925 Kall

Wer mit dem Zug anreisen möchte, kann mit der Regionalbahn-Linie Köln-Gerolstein/Trier bis nach **Kall** oder **Urft** fahren.

Anschließend weiter mit dem Taxi-Bus zum Kloster Steinfeld (Nutzung mit VRS-Bahnticket möglich, zuzüglich ca. 5 € Kosten).

Wichtig: Taxi- Bus Anmeldung ca. 1 Stunde vor Abfahrt unter folgender Telefonnummer: 02441 - 99 45 45 45
Weitere Infos dazu findest du [hier](#).

Du kannst gerne mit Deinem E-Fahrzeug anreisen. Auf dem Wanderparkplatz vor der Klosteranlage gibt es E-Ladestationen.



Fahrgemeinschaft – Der Umwelt zu liebe

Oft sitzt man alleine in einem Auto, wenn man zu einem Retreat unterwegs ist. Dabei kann man sich doch zusammen finden, Geld sparen und auch der Umwelt etwas Gutes tun.

Du erhältst vor Deinem Retreat Zugriff zu unserer **Vivere-Vital-Mitfahrgelegenheit**. Hier kannst Du eine Fahrt anbieten oder auch einen Platz bei einer freien Fahrt anfragen. Schau gerne auch nach Teilstrecken oder nach einer Abholung ab dem Bahnhof in Kall/Urft.

Daneben möchten wir Dir **www.blablacar.de** empfehlen.

Das ist eine öffentliche Plattform, bei der auch Personen, die nicht an dem Retreat teilnehmen ihre Fahrten einstellen oder Mitfahrgelegenheiten suchen können.

Wer eine Fahrt anbietet, kann sich über eine Beteiligung der Reisekosten freuen. Als Mitfahrer*in wiederum reist Du zu einem günstigen Preis an. Und gemeinsam könnt ihr euch schon auf das Retreat einstimmen.

Anreise

Ab 13-14 Uhr Anreisetag

Lasse Dich vor Ort von der idyllischen Klosteranlage inspirieren. Du hast Zeit, die Ruhe und Kraft zu genießen, einfach spazieren zu gehen & die Natur auf Dich wirken zu lassen.

Ab 14.30 Uhr - Check-In

Bitte melde Dich bei Ankunft an der Rezeption im neuen Gästehaus und gib an, dass Du zur externen Gruppe "Vivere Vital + Name der Seminarleitung" gehörst.

Ab 18 Uhr - Abendessen

Wir treffen uns zu einem gemeinsamen Abendessen im Speisesaal. Die Tische sind reserviert und mit einem Schild gekennzeichnet. Lass Dir gern beim Check-In an der Rezeption den Gebäudeplan zeigen und den Weg zum Speisesaal.

Solltest Du erst **nach 18 Uhr** anreisen können, informiere bitte das Kloster (+49 2441 889131), damit dort der Schlüssel für Dich hinterlegt werden kann und Dir der Seminarraum genannt wird, damit Du später zur Gruppe findest.

Um 20 Uhr - Einführung & Kennenlernen

Regeneratives Yoga, Achtsamkeit, Atmung und Entspannung (zum Ankommen, Runterkommen, Loslassen)

Beim Abendessen wird ein Treffpunkt mit der Seminarleitung festgelegt und Dir mitgeteilt.

02

Ablaufplan

zwischen **07:30 - 10 Uhr - Frühstück**

8 Uhr - Achtsamkeitsübungen und Meditationen

bei gutem Wetter im Garten der Stille

10.30 Uhr - Soul oder Slow Yoga, Atemübungen zum Entspannen des Nervensystems & Meditation

zwischen **12:00 - 13:30 Uhr - Mittagessen**

ab 13 Uhr - freie Zeit

kleine Wanderung, Lesen, Seele baumeln lassen oder Zeit für Kuchen & Kaffee im Kloster Café

16.15 Uhr - Relax, Yin Yoga, Achtsamkeit, Atemübung & Entspannung

zwischen **18:00 - 19:30 Uhr - Abendbrot**

20 Uhr - Tiefenentspannung, Atemübung & angeleitete Meditation



Abreise

zwischen **07-10 Uhr - Frühstück**

8 Uhr - Achtsamkeitsübungen und Meditationen

bei gutem Wetter im Garten der Stille

**bis 10 Uhr - Betten abziehen, Zimmer räumen,
Check-Out und Abrechnung**

(falls noch nicht geschehen, gerne schon vorher erledigen)

10.30 Uhr - Soul oder Slow Yoga für Schultern, Nacken & Rücken,
Atemübungen, Abschlussrunde und Praxistipps für Atempausen im
Alltag

zwischen **12:00 - 13:30 Uhr - Mittagessen**

Zeit zum Spazieren gehen und Heimreise





Was Du mitbringen solltest

- Matte für die Bewegungs- und Entspannungseinheiten
- Woldecke
- Kleines Kissen
- Warme Wollsocken
- Optional eine Thermosflasche für heiße Getränke
- Wetterfeste Kleidung und Schuhe
- Badelatschen & ggf. Schwimmkleidung (Duschen und Schwimmbad)
- Föhn (falls Du im im klösterlichen Trakt oder St. Benedikt Haus untergebracht wirst)
- ein Handtuch für den Bolster (aus hygienischen Gründen und für das eigene Wohlbefinden)

Gerade dann, wenn das Nervensystem nicht mehr so auf Hochtouren läuft und mal entspannen darf, fährt auch der Kreislauf runter und man fröstelt leichter. Warmer 'Zwiebellook' ist daher empfehlenswert. Vor Ort sind zusätzlich noch Meditationskissen, Meditationsbänkchen und ein paar Klötze verfügbar. Außerdem auf den Zimmern auch Handtücher und Bettwäsche.



Was Du mitbringen solltest

Bring bitte Deine Matte und alle sonstigen Hilfsmittel, die Du benötigst, zum Treffpunkt mit!

Falls jemand kein Equipment haben sollte oder aus transporttechnischen Gründen nicht mitnehmen möchte, kann es vom Kloster gegen eine kleine Leihgebühr zur Verfügung gestellt werden. Bei Bedarf bitte mindestens 2 Tage vor der Anreise im Kloster Bescheid geben. Yoga-Bolster und ein paar Klötze stehen zur Verfügung.

Wenn Du magst, dann kannst Du Dich gerne jetzt schon auf [YouTube](#) inspirieren lassen. Dort kannst Du Dir schon jetzt zwischendurch mit uns eine kleine Oasenpause gönnen, um neue Kraft für Deinen Alltag zu sammeln.

Falls Du regelmäßig mit uns praktizieren möchtest, Du aber nicht in der Nähe wohnst, ist dies mit unseren Online-Einheiten möglich. Aktuelle Zeiten, Kurse und Einzeltermine findest du [hier](#).

Weitere Hinweise und oft gestellte Fragen

Zu Beginn wird es eine schöne Ankommensstunde geben, um den Alltag hinter Dir zu lassen.

Wir passen die Intensität und Zusammenstellung von saftem Yoga, Meditationen und Atemübungen individuell den Bedürfnissen der Gruppe an.

Es ist wunderbar als Einstieg für Anfänger geeignet, aber auch für länger Praktizierende, die ihre Praxis vertiefen wollen.

Die **Altersgruppe** ist unserer Erfahrung nach stets gemischt. Vorab können wir keine Informationen dazu geben, da wir das Alter bei der Buchung nicht abfragen. In der Regel ist jede Altersgruppe vertreten und es finden sich immer nette Gesprächspartner*innen, sofern man in den Austausch gehen mag.

Es ist allerdings auch möglich, sich zurückzuziehen, für sich zu sein und in sich selbst Einzukehren.

Weitere Hinweise und oft gestellte Fragen

Kann ich auch allein anreisen?

Ja, das kannst Du sehr gut. Die Erfahrung zeigt, dass die meisten alleine reisen und vor Ort immer ein*e Gesprächspartner*in finden. Oft wachsen aus einem Retreat schöne Bekanntschaften mit Gleichgesinnten. Wenn du mit dem Auto anreist, empfehlen wir dir unsere Mitfahrzentrale.

Kann ich mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen?

Ja, das kannst Du. Der TaxiBus ergänzt in ländlichen Regionen das Angebot des öffentlichen Personalnahverkehrs (ÖPNV) auf wenig genutzten Strecken bzw. Uhrzeiten und kann mit einem Anruf gebucht werden (Taxi-Bus Anmeldung ca. 1 Stunde vor Abfahrt)

In der Regel führen örtliche Taxiunternehmen die Fahrten mit PKW oder Kleinbussen durch
Bestellung des TaxiBus bei der RVK-Mobilitätszentrale für den Kreis Euskirchen:

Mo-Sa: 06.20 - 21.30 uhr

So- und Feiertagen: 09.30 - 19:00 Uhr

Telefonnummer: 02441 - 99 45 45 45

Weitere Hinweise und oft gestellte Fragen

Was passiert, wenn ich erst später anreisen kann?

Das ist kein Problem. Teile es uns und auch dem Kloster (+49 2441 889131), rechtzeitig mit, damit alle Bescheid wissen. Du bekommst dann auch die Info, in welchem Seminarraum Du die Gruppe findest. Dein Zimmerschlüssel wird deponiert.

Kann ich eher anreisen oder auch verlängern?

Ja, das ist sehr gut möglich, falls das Kloster Zimmer frei hat. Gib gerne früh genug im Kloster Bescheid.

Ab wann kann ich anreisen?

Du kannst individuell jederzeit Anreisen und die Ruhe sowie Idylle vor Ort genießen.

Wann startet das Seminar?

Um 18 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen. Unsere Tische sind mit einem Schild gekennzeichnet. Hier trifft sich die Gruppe mit der Seminarleitung.

Wann endet das Seminar?

Gegen 13 Uhr. Anschließend gibt es noch Mittagessen. Danach hast Du Zeit für einen Spaziergang oder kannst die Heimreise antreten.

Weitere Hinweise und oft gestellte Fragen

Ist Verpflegung berücksichtigt?

Ja, immer. Im Zimmerpreis ist Frühstück bereits berücksichtigt. Für Gruppen sieht das Kloster außerdem Mittag- und Abendessen vor. Dies wird so wie die Zimmerpreise direkt vor Ort abgerechnet. Falls du die komplette Zimmerbuchung über Vivere Vital vorgenommen hast, ist hier auch die Verpflegung berücksichtigt.

Kann ich auch Halbpension wählen?

Das sieht das Kloster grundsätzlich nicht vor, da es kein Hotelbetrieb ist und es nicht rentabel und schwer zu planen ist. Du kannst aber immer auch mal eine Mahlzeit ausfallen lassen oder nur eine Kleinigkeit essen, bspw. Salat oder eine Suppe.

Ich ernähre mich vegetarisch/vegan oder habe Unverträglichkeiten

Vegetarische/vegane Ernährung ist problemlos möglich und Teil des Angebots im Kloster. Bei Unverträglichkeiten (z. B. Gluten) und anderen Allergien, wende dich bitte rechtzeitig direkt an das Kloster. Weitere Informationen findest du dazu auch auf der [Website des Kloster Steinfeld](#).

Weitere Hinweise und oft gestellte Fragen

Sind Getränke enthalten?

Teilweise. Beim Essen sind grundsätzlich die Tischgetränke dabei und was auf dem Bufett (Wasser, Tee) angeboten wird. Alles was im Kühlschrank oder daneben steht, wird mit dem Kloster separat abgerechnet.

Wo kann ich meine Thermoskanne auffüllen?

Deine Thermoskanne kannst du bei dem Küchenpersonal aufgefüllt werden. Sag ihnen einfach wo Du sitzt oder hol sie 10 Minuten später an der Küche wieder ab.

Wann bekomme ich die Bescheinigung des Präventionskurses?

Bei zertifizierten Präventionskursen erhältst du am Ende des Seminars oder im Nachhinein per E-Mail eine Teilnahmebescheinigung, die du bei deiner Krankenkasse (GKV) oder Beihilfe einreichen kannst. Die Informationen dazu findest du immer in der Seminarbeschreibung.

Weitere Hinweise und oft gestellte Fragen

Ist das ein Schweigeseminar?

Nein, es ist kein reines Schweigeseminar. Je nach Retreat werden Schweigeeinheiten eingebaut, um mehr bei sich anzukommen. Wenn Du aber schweigen möchtest, ist das gut möglich. Sag einfach zu Beginn des Seminars der Seminarleitung und der Gruppe Bescheid, damit Deine Bedürfnisse berücksichtigt werden können.

Gibt es eine Sauna vor Ort?

Nein, das Kloster selbst hat keine Sauna. In der Nähe gibt es eine Sauna, die sehr hübsch ist. Den Link dazu findest Du [hier](#).

Gibt es ein Schwimmbad?

Ja, es gibt ein klassisches Schwimmbad auf dem Kloster-Gelände, was zur Verfügung steht, wenn dieses nicht anderweitig durch den DRK gebucht wurde. Die freien Zeiten sind vor Ort zu erfragen. An den Wochenenden ist es in der Regel **Sonntags möglich**.

Bring Deine Badesachen gerne dafür mit!

Sollte Dir noch eine Information fehlen, wende Dich gerne jederzeit an uns.

Wir freuen uns auf Dich und die gemeinsame Auszeit im Kloster Steinfeld!



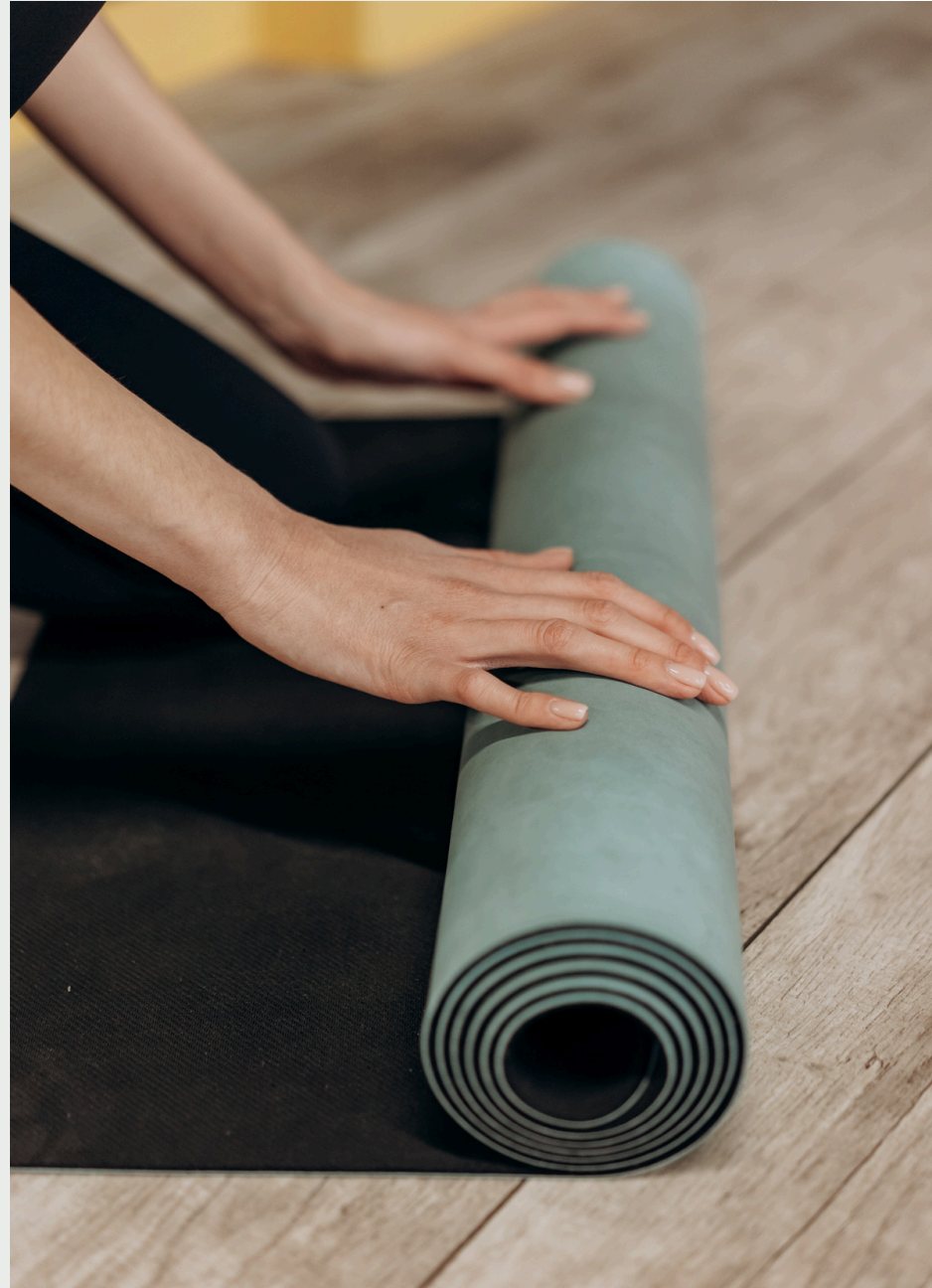
Basilika St. Potentinus – Öffentliche Sonntagsführungen

Treffpunkt - Vorraum der Basilika - ab 14 Uhr

Jeden Sonntag finden Führungen statt, außer an folgenden Terminen:

- Allerheiligen
- 4. Advent und Heiligabend
- Neujahr

Weitere Termine findest Du [hier](#).



Avocadostore - Nachhaltiger & fairer Shop

Im **Avocadostore** findest Du das ganze Jahr über eine große Auswahl an Yoga Equipment und Kleidung für Damen & Herren.

Auch perfekt als Geschenk zu Weihnachten oder zum Geburtstag für Dich oder Deine Liebsten.

Den Link für Yoga-Equipment findest du [hier](#).

Wir wünschen Dir eine schöne Vorfreude auf Deine entschleunigende kleine
Auszeit, in der Du der Natur und Dir selbst ganz nah bist.
Mit der Praxis von Yoga, Meditation und Achtsamkeit tust Du Dir zusätzlich etwas
Gutes, um den Alltag hinter Dir zu lassen, alles Schwere los zu lassen und innere
Harmonie und Frieden zu stärken.

Bei Rückfragen kannst Du uns bis Freitagnachmittag (bis 16 Uhr) unter
0177 4345573 anrufen, danach sprichst Du bitte direkt mit der Seminarleitung
vor Ort oder dem Kloster unter 02441 889131.

Das Team von Vivere-Vital wünscht Dir eine gute Anreise und schöne
entspannte Tage im Kloster Steinfeld!

Herzliche Grüße,
Dein Vivere-Vital Team

