

Meine Auszeit

Auszeit für Führungskräfte und Menschen
in verantwortungsvollen Positionen

Anmeldung
bis 05.06.

Plätze begrenzt

06.- 10. Juli 2020

4,5 Tage Entschleunigung, Regeneration und Zeit für neue Impulse

Jetzt ist Zeit für mich,

frische Energie zu tanken, zu regenerieren und neue Impulse aufzunehmen. Dem Bedürfnis nachzugeben mich zurückzuziehen, innerlich zur Ruhe kommen und neue Pfade in meinem Leben zu entdecken.



KLOSTER SCHWEINHEIM AUSZEIT

// 06.-10. Juli 2020

Auszeitangebot „Meine Auszeit“

Gönnen Sie sich Ihre **persönliche Auszeit** - *fern vom Alltag!*

Bei uns sind Sie eingeladen, Natur und Stille zu genießen, um Altes loszulassen und sich für Neues zu stärken. Für tägliche Impulse und praktische Hilfestellungen während Ihres Regenerationsprozesses zu innerer Ruhe und neuer Klarheit, steht Ihnen die erfahrene Dipl.-Pädagogin und Psychologin Irene Unland-Schlebes-Brunow (mehr zu ihr auf S. 7) zur Verfügung. In den begleitenden Workshops zu Themen wie Achtsamkeit, Stressabbau, Meditation, Faszientraining und gesunde Lebensführung finden Sie einen geschützten Rahmen und können neue Lebenskraft entdecken.

An jedem Tag findet ein offener Workshop von ca. 2,5 bis 3 Stunden statt: Hier erhalten Sie wertvolle Anregungen, die auch in Ihren Alltag nach der Auszeit fließen dürfen.

Die restliche Zeit des Tages können Sie sich treiben lassen und die Zeit für Erholung oder Aktivitäten nutzen ...

Sich endlich wieder in einem Buch verlieren, den Blick über den See schweifen, den Gedanken freien Lauf lassen, der Ruhe lauschen, den Duft der frischen Waldluft einsaugen, den Flügelschlag eines Schmetterlings beobachten, den Moment erleben, durch Wälder wandern, sich spüren und fallenlassen ...

Erweitertes Angebot „Meine Auszeit plus“

„Meine Auszeit“ können Sie intensivieren und durch unser individuell abstimmbares **Einzelcoaching-Angebot** erweitern.

Hier finden Sie Raum für Ihre ganz individuellen und persönlichen Anliegen. Damit Sie Ihre Auszeit möglichst intensiv nutzen können, empfehlen wir Ihnen die Buchung eines Coaching-Pakets mit 3 x 1,5 Stunden Einzelcoaching. Begleitet werden Sie von Irene Unland-Schlebes-Brunow (mehr zu ihr auf S. 7). Genießen Sie zudem inklusive alle Angebote von „Meine Auszeit“.



Durchatmen —
wieder bei
sich ankommen.

Inklusivleistungen „Meine Auszeit“

Klosterpackage - „Fühlen Sie sich bei uns wie zu Hause!“:

- » 4 Übernachtungen in einem ruhigen, schlichten Einzel- oder Doppelzimmer
- » Early-bird-Kaffee- & Teebar, Müsli & Hafermilch
- » gesundes Kloster-Frühstücksbuffet
- » über den Tag freie Nutzung unserer Kaffee- und Teebar, Kekse, Obst & Nüsse
- » kleiner Mittagssnack - Salatbuffet und Suppe, Brot und Butter
- » Nachmittagskaffee & -tee mit Kuchen
- » leichtes Abendessen
- » kostenfreier Parkplatz

Wohlfühlmomente - „Entspannung und Vitalität“:

- » täglich ein Workshop zu Themen wie Achtsamkeit, Stressabbau, Meditation, Faszientraining und gesunde Lebensführung mit erfahrenen Trainern wie Carolin Thiel und Joachim Müller.

Beginn: 06. Juli 2020, ca. 9 Uhr


Ende: 10. Juli 2020, 12 Uhr

*Möchten Sie Ihren Aufenthalt etwas verlängern?
Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie früher anreisen und später abreisen möchten.*

4,5 Tage: 1.390,- € inkl. MwSt. // Mindestteilnehmeranzahl: 6

Zusätzlich buchbar (nicht im obigen Angebotspreis enthalten)

- » Intensives, individuelles Einzelcoaching in Ihrer persönlichen Thematik mit Irene Unland-Schlebes-Brunow auf Anfrage (siehe auch „Meine Auszeit plus“).



Meine individuelle
Kraftquelle
aktivieren.
Neue Perspektiven
erkennen.
Wege sehen
und gehen.

Inklusivleistungen „Meine Auszeit plus“

Intensives, individuelles Einzelcoaching mit Irene-Schlebes-Brunow:

- » Individuelle Anzahl an Einzelcoaching-Einheiten mit Irene Unland-Schlebes-Brunow:
Hier finden Sie Raum für Ihre ganz individuellen und persönlichen Anliegen.
Damit Sie Ihre Auszeit möglichst intensiv nutzen können, empfehlen wir Ihnen die Buchung eines Coaching-Pakets mit 3 x 1,5 Stunden Einzelcoaching.

Klosterpackage - „Fühlen Sie sich bei uns wie zu Hause!“:

- » 4 Übernachtungen in einem ruhigen, schlichten Einzel- oder Doppelzimmer
- » Early-bird-Kaffee- & Teebar, Müsli & Hafermilch
- » gesundes Kloster-Frühstücksbuffet
- » über den Tag freie Nutzung unserer Kaffee- und Teebar, Kekse, Obst & Nüsse
- » kleiner Mittagssnack - Salatbuffet und Suppe, Brot und Butter
- » Nachmittagskaffee & -tee mit Kuchen
- » leichtes Abendessen
- » kostenfreier Parkplatz

Wohlfühlmomente - „Entspannung und Vitalität“:

- » täglich ein Workshop zu Themen wie Achtsamkeit, Stressabbau, Meditation, Faszientraining und gesunde Lebensführung mit erfahrenen Trainern wie Carolin Thiel und Joachim Müller.

Beginn: 06. Juli 2020, ca. 9 Uhr / *Möchten Sie Ihren Aufenthalt verlängern?
Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie früher
anreisen und später abreisen möchten.*
Ende: 10. Juli 2020, 12 Uhr

4,5 Tage: 1.390,- € inkl. MwSt. / „Meine Auszeit“
+ 850,- € inkl. MwSt. / für 3 x 1,5 Stunden Einzelcoaching

2.240,- € inkl. MwSt. / Gesamtpreis

Außergewöhnliche
musikalische
Momente
genießen.
DER Auftakt
in Ihre Auszeit.

ZUBUCHBAR

UMTRUNK | KONZERT
1 ÜBERNACHTUNG &
FRÜHSTÜCK

110 €

KONZERT IM KLOSTER

05.07.2020 | 17 Uhr

Pour la belle J(osephine)

Werke von Ludwig van Beethoven und
Johann Nepomuk Hummel

Anna Torge (historische Mandoline)
Gerald Hambitzer (Pianoforte)

„Pour la belle J(osephine)“ überschrieb Beethoven vier Kompositionen für Mandoline und Klavier. Gemeint war die Comtesse Josephine Clary-Aldringen, die Beethoven in Prag bei der gräflichen Familie Clam-Gallas kennen gelernt hatte. Die Comtesse war bekannt für ihr „anmutiges“ Mandolinen-Spiel.

Die Mandoline war ein im 18. Jahrhundert durchaus beliebtes und virtuoses Instrument - nicht nur (aber auch) für die sogenannten „höheren Töchter“. Bekannte Komponisten wie Vivaldi, Scarlatti, Hasse, Beethoven und Hummel komponierten für Mandoline.



ANNA TORGE

hat sich einen Namen als eine der führenden Solistinnen ihres Instruments gemacht. Sie trat u.a. mit Concerto Köln, der Akademie für Alte Musik, dem Münchner Rundfunkorchester, der Münchner Hofkapelle, dem Georgischen Kammerorchester und dem Stuttgarter Kammerorchester auf und arbeitete mit Dirigenten wie Dennis Russell Davies, Enoch zu Guttenberg und Michael Willens. Ihre Konzerttätigkeit führte sie in die Musikzentren wie die Kölner Philharmonie, das Residenztheater München, das Théâtre des Champs Elysées in Paris oder die Walt Disney Hall in Los Angeles.

Darüber hinaus wirkte sie bei zahlreichen Projekten mit und musizierte zum Beispiel mit dem Symphonieorchester des Bayerischen Rundfunks und den Wiener Philharmonikern unter der Leitung von Dirigenten wie Mariss Jansons, Riccardo Muti und Daniel Harding.

Weitere Inspirationen bezog sie aus kammermusikalischen Begegnungen mit Künstlern wie Ronald Brautigam, Gerald Hambitzer, Mayumi Hirasaki und Rüdiger Lotter und auf Festivals wie z.B. den Salzburger Festspielen, dem Rheingau-Musikfestival, den Ludwigsburger Schlossfestspielen, dem Festival Mitte Europa, Herrenchiemsee Festspielen und bei Kempen Klassik.

Anna Torge war mehrfach Preisträgerin bei nationalen wie internationalen Wettbewerben und wurde in die von Yehudi Menuhin ins Leben gerufene Förderung „Live Music Now“ aufgenommen. CD Produktionen mit Werken von Henze, Weiss, Barbella und Giuliani erschienen bei den Labels Ars Schumacher, Oehms Classics, Naxos und cpo.

GERALD HAMBITZER

ist ein gefragter Solist und Kammermusiker an Cembalo, Clavichord und Fortepiano. 1957 in Bonn geboren, erhielt er zunächst eine umfassende musikalische Ausbildung mit dem künstlerischen Hauptfach Cembalo an der Hochschule für Musik in Köln.

Noch während des Studiums begann seine internationale Konzerttätigkeit, vor allem als Cembalist des namhaften Barockorchesters Concerto Köln, die ihn seitdem in alle Musikzentren Europas sowie auf Gastspielreisen nach Algerien, Indien, Südostasien und Amerika führte.

Er ist ständiger Gast bei verschiedenen Rundfunkanstalten und hat inzwischen bei mehr als 70 CD-Produktionen für die Label Capriccio, Harmonia mundi France, Sony Classical Naxos und Teldec Classics International mitgewirkt. Seine Einspielungen als Solist in Cembalokonzerten von J. S. Bach, C. Ph. E. Bach und F. Durante haben ihm internationale Anerkennung eingebracht. Darüber hinaus gilt sein besonderes Interesse dem Clavichord, dem er eine CD-Einspielung auf einem Historischen Instrument von 1756 widmete.

1999 wurde Gerald Hambitzer als Professor sowie Leiter des Instituts für Alte Musik an die Hochschule für Musik und Tanz Köln berufen und unterrichtet die Fächer historische Tasteninstrumente, Generalbaßpraxis und Kammermusik.

Menschen, die für Sie da sind.



Carolin Thiel

Carolin Thiel ist Trainerin für Gesundheit und Fitness, Ernährungscoach und stellvertretende Leiterin von dasGYM in Euskirchen. Ihr Ziel ist es, Menschen nachhaltig und effektiv in ein gesünderes und aktiveres Leben zu begleiten.



Joachim Müller

ist MBSR-Lehrer, Systemischer Coach und langjährig praktizierender Achtsamkeitstrainer. Er begreift sich selbst als Brückenbauer, der den Weg aus der hektischen, busy-busy-Alltagswelt hin zu der natürlichen Ruhe und Kraft einer stillen und achtsamen Klarheit ebnet.



Irene Unland-Schlebes-Brunow

hat Psychologie und Pädagogik studiert. Sie arbeitet seit mehr als 25 Jahren als Beraterin für Organisations- und Führungskräfteentwicklung, Persönlichkeitsentwicklung und Coaching sowohl in internationalen Großunternehmen als auch in kleineren Organisationen wie Architekturbüros, Kanzleien, Klöster, Filmproduktionen, Universitäten. Die Vielfalt ist dabei Programm. Der methodische Hintergrund ist geprägt durch umfassende Ausbildungen in verschiedenen Therapie- und Beratungsmethoden.

Unser
offenes Ohr
für Ihre Fragen,
Wünsche &
Bedürfnisse:

Antonia Callenberg,

Ihre Ansprechpartnerin für alle Belange
rund um Ihre Auszeit:

+49 (0)2255. 94 82 27

info@kloster-schweinheim.de



Innere Ruhe. Neue Lebenskraft.



Für ein kommunikatives Miteinander und einen störungsfreien Schlaf haben wir in den Aufenthaltsbereichen und den Gästezimmern auf WLAN und Fernseher verzichtet. Die WLAN-Router in unseren Tagungsräumen werden nur auf Ihren ausdrücklichen Wunsch eingeschaltet. Auch besteht im Bereich des Klosters weitestgehend keine Mobilfunkverbindung. So können Sie sich bei uns voll und ganz auf das Erleben konzentrieren.

Wir schaffen einen geschützten, persönlichen Rahmen für Ihre Auszeit:

Die Lage des Klosters

Umgeben von Natur und Stille, liegt das ehemalige Zisterziensenerinnen-Kloster eingebettet in Wälder und Wiesen des lichten Steinbachtals. Unweit von Köln und Bonn befindet sich dieser wunderbare Ort, der Zeit entrückt & fern vom Alltag: perfekt, um zu entschleunigen, tief durchzuatmen und anzukommen.

Genügend Raum für sich - für Entspannung & Rückzug

Während Ihres Aufenthaltes stehen Ihnen alle Räumlichkeiten der Kloster Schweinheim Akademie mit der anliegenden Terrasse am Steinbach exklusiv zur Verfügung. Dieser geschützte Rahmen bietet Ihnen beste Voraussetzungen für Entspannung und Rückzug.

Historische Atmosphäre

Das historische Gebäudeensemble wurde liebevoll und unter ökologischen Gesichtspunkten restauriert und lädt mit seinem idyllischen Charme zum Erholen und Genießen ein. Entspannen Sie sich auf unserer am Steinbach gelegenen, lauschigen Terrasse oder lassen Sie den Tag bei einem guten Schluck im gemütlichen Kloster-Refektorium ausklingen. Teilbereiche des ehemaligen Klosters werden weiterhin Schritt für Schritt ausgebaut und verändert, um Ihnen noch mehr Behaglichkeit & Komfort bieten zu können.

Hochwertige Frischeküche

Unser Catering wird für Sie mit höchster Sorgfalt handwerklich hergestellt: frisch, vollwertig und köstlich! Im Sinne der Nachhaltigkeit legen wir großen Wert auf die bevorzugte Verwendung von Produkten aus regionalem, saisonalem und biologischem Anbau. Haben Sie besondere Wünsche oder Unverträglichkeiten? Lassen Sie uns diese bitte wissen.

Impressionen









Wir freuen uns darauf, Ihnen eine
entspannende und kraftgebende Zeit
zu bereiten.

Kloster Schweinheim

Akademie | Tagungshaus | Events
für Erfahrungswerte

Kloster Schweinheim | 53881 Euskirchen

Wir beraten & informieren Sie gerne persönlich:

+49 (0)2255. 94 82 27
info@kloster-schweinheim.de

Aktuelle Akademieangebote & Informationen vorweg:

www.kloster-schweinheim.de



IMPRESSUM

Kloster Schweinheim GmbH

Telefon +49 (0)2255. 94 82 27
Fax +49 (0)2255. 94 82 29
E-Mail info@kloster-schweinheim.de
Post Kloster Schweinheim GmbH
Kloster Schweinheim
DE 53881 Euskirchen

Geschäftsführerin Anna Torge-Zurawski
Handelsregister Düren HRB 7796
Umsatzsteuer-ID DE318036976

Internet www.kloster-schweinheim.de

Bildnachweise
S. 1: *Lina Trochez on unsplash*
S. 2, 6 unten, 7, 8, 9, 10: *Juliane Rückriem*
S. 3: *Darius Bashar on unsplash*
S. 4: *David Bruyndonckx on unsplash*
S. 11: *Lukasz Szmigiel on unsplash (links)*
Alexander Mils on unsplash (rechts oben)
Thought catalog on unsplash (rechts unten)

Konzeption & Design Kreativmanufaktur Kreinacke
Kreativagentur für Corporate Identity +
Kommunikation + Design
www.km-k.de

Anmeldung „Meine Auszeit“

Auszeitangebot 06. bis 10.07.2020

Anmeldeschluss: 05.06.2020



Kloster Akademie
Schweinheim Tagungshaus
Events

- 4,5 Tage „Meine Auszeit“ / 1.390,- €
- 4,5 Tage „Meine Auszeit“ mit Frühbucherrabatt oder Anmeldung eines/r zweiten Teilnehmers/in: 1.190,- € (buchbar bis 31. März 2020)
Name d. zweiten Teilnehmers/in: _____

Zubuchbar:

- Einzelcoaching-Paket mit 3 x 1,5 Stunden / „Meine Auszeit plus“ / zzgl. 850,- €
- Vorabend-Anreise mit Konzert / 110,- € (inkl. 1 ÜN mit Frühstück)
- Vorabend-Anreise / Verlängerungsnacht / 90,- € (inkl. 1 ÜN mit Frühstück)



Fax +49 (0)2255 94 82 29
E-Mail info@kloster-schweinheim.de
Post Kloster Schweinheim GmbH
Kloster Schweinheim
DE 53881 Euskirchen

Webformular kloster-schweinheim.de/akademie
Info-Telefon +49 (0)2255 94 82 27

Veranstaltungsort:
Kloster Schweinheim, DE 53881 Euskirchen

Alle Preisangaben verstehen sich inkl. MwSt..

Teilnehmer/in:

Anrede*: Herr Frau Titel: _____

Vorname*: _____

Nachname*: _____

Straße / Nr.*: _____

PLZ / Ort*: _____

Land*: _____

Telefon*: _____ / _____

Mobil: _____ / _____

E-Mail*: _____

Fax*: _____ / _____

Geburtsdatum: _____ / _____ / _____

Bei Arbeitgeberanmeldung:

Firmenname*: _____

Straße / Nr. / Postfach*: _____

PLZ / Ort*: _____

Land*: _____

Kostenstelle / Bestellkennzeichen: _____

E-Mail für elektronischen Rechnungsversand*: _____

Ihre Anmerkungen & Wünsche:

Für die Küche: _____

Zimmerwunsch: _____

Weiteres: _____

Mit Ihrer Unterschrift wird die Kenntnisnahme der umseitig beschriebenen Stornierungsfristen und Datenschutzhinweise bestätigt.

Ja, hiermit melde ich mich für das o.g. Seminar an: _____

Datum

Unterschrift (Anmeldung)

* Pflichtangaben

Seite 1 | 2

Anmeldebogen „Meine Auszeit“, Stand 11.2019

Unsere Stornierungsfristen:

Sie können „Meine Auszeit“ jederzeit schriftlich stornieren. Es gelten dabei folgende Bedingungen:

Eine kostenlose Stornierung ist bis 8 Wochen vor Beginn möglich. Bei einer Stornierung zwischen 8 Wochen und 4 Wochen vor Beginn, werden 50 % des Preises, bei kurzfristigerer Abmeldung bzw. Nichterscheinen 100 % des Preises berechnet. Kann der freigewordene Platz durch uns aufgrund einer Warteliste kurzfristig besetzt werden, entstehen Ihnen eine Bearbeitungsgebühr von 75 €.

Bei Abbruch oder späterer Anreise von „Meine Auszeit“ erfolgt keine Entschädigung; es wird der volle Preis berechnet. Bitte beachten Sie, dass Buchungen zum Frühbucherrabatt von unseren Stornierungsfristen ausgenommen und nicht stornierbar sind. Mit einer Reiserücktrittskostenversicherung können Sie sich absichern.

Datenschutzhinweise:

Die Kloster Schweinheim GmbH verwendet die im Rahmen der Anmeldung erhobenen Daten in den geltenden rechtlichen Grenzen zum Zweck der Durchführung ihrer Leistungen und um Ihnen per Post Informationen über weitere Angebote zu schicken. Wir informieren unsere Kunden außerdem telefonisch, per E-Mail oder Fax über für sie interessante Weiterbildungsangebote, die den von ihnen genutzten ähnlich sind.

Sie können der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke selbstverständlich jederzeit gegenüber der Kloster Schweinheim GmbH, Kloster Schweinheim, D-53881 Euskirchen, unter info@kloster-schweinheim.de, oder telefonisch unter +49 (0)2255 94 82 27 widersprechen oder eine erteilte Einwilligung widerrufen.

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs) der Kloster Schweinheim GmbH Akademie, sowie unsere Datenschutz-Erklärung finden Sie auf unserer Website unter www.kloster-schweinheim.de/kontakt.

Gut zu wissen

Inhouse-Schulungen und Einzel-Coachings:

Zu diesen und weiteren Themen bieten wir individuell auf Ihr Unternehmen zugeschnittene Inhouse-Schulungen und individuelle Einzel-Coachings an. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Wir unterbreiten Ihnen gerne ein unverbindliches, auf Ihre Wünsche zugeschnittenes Angebot.

Ihre Ansprechpartnerin:

Antonia Callenberg

Tel.: +49 (0)2255 94 82 27

info@kloster-schweinheim.de

Raum für Entwicklung - Seminare für Unternehmenskultur, Gesundheit & Persönlichkeit:

Weitere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie auf unserer Website unter: www.kloster-schweinheim.de

Ihre Anreise:

Damit Sie entspannt bei uns ankommen, haben wir Ihnen einige hilfreiche Informationen für Ihre Anreise zusammengestellt unter: www.kloster-schweinheim.de/anfahrt