

PRESSEMELDUNG

21. JUNI 2021 / 3 SEITEN + SERVICE

KLOSTER UND SCHLOSS BEBENHAUSEN: ACHTSAMKEITSWOCHE 16.–20. AUGUST 2021

Kloster und Schloss Bebenhausen

„Erweise dich als Schale, nicht als Kanal“ –
eine Woche in Stille und Achtsamkeit üben

Vom 16. bis 20. August veranstaltet die Schlossverwaltung Bebenhausen eine Meditations- und Achtsamkeitswoche: Unter dem Titel „Erweise dich als Schale, nicht als Kanal“ werden die Klausur und der lichtdurchflutete Kreuzgang der einstigen Zisterzienserabtei zu einer Oase der Stille, des Innehaltens und Nachdenkens. Jeweils morgen und abends, außerhalb der regulären Öffnungszeiten, wird der renommierte Achtsamkeitstrainer Markus Zeh aus Tübingen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Achtsamkeit schulen. Eine verbindliche Anmeldung zur Meditationswoche ist bei der Schlossverwaltung Bebenhausen erforderlich.

ACHTSAMKEITSBASIERTE STRESSREDUKTION (MBSR)

In der Klausur des Klosters Bebenhausen tauchen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemeinsam mit dem Tübinger Diplom-Pädagogen und „MBSR“-Trainer Markus Zeh in die Welt der Achtsamkeit und Stille ein: „Mindfulness-Based Stress Reduction“, auf Deutsch Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion ist ein Programm zur Stressbewältigung. Es basiert darauf, die eigenen Gedanken, Gefühle und Sinneseindrücke aufmerksam wahrzunehmen. Das wertfreie Beobachten der eigenen Reaktionen hilft, Stressmuster- und -symptome zu erkennen. Regelmäßiges Üben lehrt, achtsam und im Hier und Jetzt zu sein. Der einwöchige Achtsamkeits-Workshop „Erweise dich als Schale, nicht als Kanal“ im Kloster Bebenhausen richtet sich sowohl an Einsteigerinnen und Einsteiger, als auch an Fortgeschrittene – Vorkenntnisse sind keine notwendig.

1/4

KOMMEN. STAUNEN. GENIESSEN. Die Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg öffnen, bewahren, vermitteln und vermarkten 62 historische Monumente im deutschen Südwesten. 2019 besuchten rund 4 Mio. Menschen diese Originalschauplätze mit Kulturschätzen von höchstem Rang: darunter Schloss Heidelberg, Schloss und Schlossgarten Schwetzingen, das Residenzschloss Ludwigsburg, Schloss und Schlossgarten Weikersheim, Weltkulturerbe Kloster Maulbronn, Kloster und Schloss Salem sowie die Festungsrue Hohentwiel.

IHR PRESSEKONTAKT Presse- und Medienservice der Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg bei der Staatsanzeiger-Agentur: Telefon +49(0)711.6 66 01-38, f.lang@staatsanzeiger.de

BILDDOWNLOAD Fotografien der Monumente in druckfähiger Qualität finden Sie im Internet unter: www.schloesser-und-gaerten.de (Bereich „Presse“/„Pressefotos“).

PRESSEMELDUNG

21. JUNI 2021 / 3 SEITEN + SERVICE

KLOSTER UND SCHLOSS BEBENHAUSEN: ACHTSAMKEITSWOCHE 16.–20. AUGUST 2021

ABTAUCHEN IN DIE STILLE DER KLAUSUR

Die ursprünglich von dem Amerikaner Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR-Methode verbindet Übungen aus dem Yoga mit geführten Meditationen und Dehnübungen. Diese fördern die Resilienz, die innere Widerstandskraft, und kultivieren Klarheit, Gelassenheit, Mitgefühl und Freude. Neben meditativen Übungen in der Stille umfasst die Achtsamkeitswoche im Kloster Bebenhausen Übungen in Bewegung sowie Gehmeditation – in den Räumen des Klosters, wie im lichtdurchfluteten Kreuzgang, aber auch in der reizvollen Umgebung des Naturparks Schönbuch mit seinen Streuobstwiesen und Buchen. Die kontemplative Mystik der Zisterzienser ist eine Inspirationsquelle: Es werden Auszüge aus Texten des Kirchenlehrers Bernhard von Clairvaux (1090–1153) vorgetragen. Die Übungen und Rezitationen regen an, nach der Achtsamkeitswoche eine achtsame und mitfühlende Haltung in den persönlichen Alltag zu integrieren.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Die Teilnehmerzahl für die Meditations- und Achtsamkeitswoche vom 16. bis 20. August im Kloster Bebenhausen ist auf 15 Personen begrenzt. Für die Teilnahme ist eine verbindliche Anmeldung bei der Schlossverwaltung Bebenhausen erforderlich unter Telefon 070 71 / 60 28 02. Für die Durchführung des Workshops gelten die aktuellen Abstands- und Hygieneregeln der Corona-Verordnung des Landes: Im Kloster Bebenhausen besteht die Pflicht zum Tragen einer Mund-Nase-Bedeckung. Diese darf während der Übungen abgenommen werden. Der Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ist für die Dauer des gesamten Kurses einzuhalten. Nach derzeitigem Stand ist kein Nachweis über eine überstandene Erkrankung, Impfung oder ein negativer Test erforderlich.

MARKUS ZEH – MBSR, MEDITATION, SELF-CARE

Markus Zeh ist Diplom-Pädagoge, Musikpädagoge und zertifizierter Ausbildungsleiter für Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Er lernte unter anderem bei Saki Satorelli und Jon Kabat-Zinn und begründete den „Integralen Salon“ Tübingen. Seit mehreren Jahren leitet er Fortbildungen in MBSR für

2/4

KOMMEN. STAUNEN. GENIESSEN. Die Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg öffnen, bewahren, vermitteln und vermarkten 62 historische Monumente im deutschen Südwesten. 2019 besuchten rund 4 Mio. Menschen diese Originalschauplätze mit Kulturschätzen von höchstem Rang: darunter Schloss Heidelberg, Schloss und Schlossgarten Schwetzingen, das Residenzschloss Ludwigsburg, Schloss und Schlossgarten Weikersheim, Weltkulturerbe Kloster Maulbronn, Kloster und Schloss Salem sowie die Festungsrue Hohentwiel.

IHR PRESSEKONTAKT Presse- und Medienservice der Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg bei der Staatsanzeiger-Agentur: Telefon +49(0)711.6 66 01-38, f.lang@staatsanzeiger.de

BILDDOWNLOAD Fotografien der Monumente in druckfähiger Qualität finden Sie im Internet unter: www.schloesser-und-gaerten.de (Bereich „Presse“/„Pressefotos“).

PRESSEMELDUNG

21. JUNI 2021 / 3 SEITEN + SERVICE

KLOSTER UND SCHLOSS BEBENHAUSEN: ACHTSAMKEITSWOCHE 16.–20. AUGUST 2021

Unternehmen und Verbände. Er unterrichtet beim „Mindful Leader Institut“ und an der Kalapa Leadership Academy. In seine Kurse integriert er Elemente verschiedener Meditationsrichtungen und Techniken der gewaltfreien Kommunikation.

SERVICE UND INFORMATION

„Erweise dich als Schale, nicht als Kanal“

Workshop im Kloster Bebenhausen

Referent: Markus Zeh

TERMIN

Montag, 16. bis Freitag, 20. August 2021

täglich 08:00–11:00 Uhr und 17:30–20:30 Uhr

Morgens ist eine Frühstückspause eingeplant. Essen und Getränke müssen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst mitbringen.

PREIS

300,00 € pro Person

TEILNEHMERZAHL

maximal 15 Personen

Es besteht eine Pflicht zur Erhebung und Datenverarbeitung der Kontaktdaten der Gäste zur eventuellen Infektionskettennachverfolgung gemäß § 6 Corona-Verordnung. Das Kontaktformular kann vor dem Besuch auf dem Internetportal der Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg als PDF heruntergeladen, ausgedruckt und vor Ort ausgefüllt abgegeben werden.

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

3/4

KOMMEN. STAUNEN. GENIESSEN. Die Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg öffnen, bewahren, vermitteln und vermarkten 62 historische Monumente im deutschen Südwesten. 2019 besuchten rund 4 Mio. Menschen diese Originalschauplätze mit Kulturschätzen von höchstem Rang: darunter Schloss Heidelberg, Schloss und Schlossgarten Schwetzingen, das Residenzschloss Ludwigsburg, Schloss und Schlossgarten Weikersheim, Weltkulturerbe Kloster Maulbronn, Kloster und Schloss Salem sowie die Festungsrue Hohentwiel.

IHR PRESSEKONTAKT Presse- und Medienservice der Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg bei der Staatsanzeiger-Agentur: Telefon +49(0)711.6 66 01-38, f.lang@staatsanzeiger.de

BILDDOWNLOAD Fotografien der Monumente in druckfähiger Qualität finden Sie im Internet unter: www.schloesser-und-gaerten.de (Bereich „Presse“/„Pressefotos“).

PRESSEMELDUNG

21. JUNI 2021 / 3 SEITEN + SERVICE

KLOSTER UND SCHLOSS BEBENHAUSEN: ACHTSAMKEITSWOCHE 16.–20. AUGUST 2021

Schloss und Kloster Bebenhausen

Im Schloss

72074 Tübingen-Bebenhausen

Telefon +49 (0) 70 71 . 602 802

info@kloster-bebenhausen.de

WWW.KLOSTER-BEBENHAUSEN.DE

WWW.SCHLOESSER-UND-GAERTEN.DE

KOMMEN. STAUNEN. GENIESSEN. Die Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg öffnen, bewahren, vermitteln und vermarkten 62 historische Monumente im deutschen Südwesten. 2019 besuchten rund 4 Mio. Menschen diese Originalschauplätze mit Kulturschätzen von höchstem Rang: darunter Schloss Heidelberg, Schloss und Schlossgarten Schwetzingen, das Residenzschloss Ludwigsburg, Schloss und Schlossgarten Weikersheim, Weltkulturerbe Kloster Maulbronn, Kloster und Schloss Salem sowie die Festungsrue Hohentwiel.

IHR PRESSEKONTAKT Presse- und Medienservice der Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg bei der Staatsanzeiger-Agentur: Telefon +49(0)711.6 66 01-38, f.lang@staatsanzeiger.de

BILDDOWNLOAD Fotografien der Monumente in druckfähiger Qualität finden Sie im Internet unter: www.schloesser-und-gaerten.de (Bereich „Presse“/„Pressefotos“).