



INFOBLATT

Meditation und Urlaub im Kloster in der Provence

Inhalt

Die Reise in Kürze.....	2
Reiseprogramm	2
1. Tag: Ankunft	2
2. bis 6. Tag :	2
4. Tag : Rückzugtag.....	3
7. Tag: Abreise.....	3
Preis und Leistungen	3
Leistungen.....	4
Unterkunft und Verpflegung:.....	4
Programmhinweise	4
Ausrüstungsliste:.....	4
Meditieren:	4
Betreuung: Annick Schaible-Huguenin	4
Anreise und zusätzliche Informationen	5
Die Formalitäten:.....	5
Mit der Bahn - umweltschonend reisen	5
Mit dem Auto:	6
Mit dem Flugzeug:	6
Versicherungen:	6
Klima:	6
Hintergrundinformationen	7
Umweltbewusst reisen.....	7
Frankreich und Sie.....	7

Meditation und Urlaub im Kloster in der Provence

Die Reise in Kürze



Geführte Reise - Meditativurlaub

Mindestteilnehmerzahl : 8 (maximal 12)

Dauer: 7 Tage/ 6 Nächte

Übernachtungen im klostereigenen Hotel im Doppelzimmer, EZ gegen Aufpreis

Vollpension.

Termin 2010: vom 23. bis 29. Mai

Startpunkt : Tarascon-sur-Rhône-Bahnhof bzw. Avignon Gare TGV. - um 17.00 Uhr

Treffpunkt : vor Haupteingang des Bahnhofes

Endpunkt : Tarascon-sur-Rhône bzw. Avignon-Bahnhof gegen 10.00 Uhr

Reiseprogramm

Die wunderbare Lage der nahezu tausendjährigen Abtei, inmitten der wilden Landschaft der Gebirgskette la Montagnette in der Nähe von Avignon, und der Frieden des Stiftsherren-Orden von Prémonté laden zur Entspannung ein und weisen den „Weg zur Mitte“. Stille, Weisheit und ein Stück Spiritualität begleiten die Yogaübungen, den Rückzugstag und verschiedene Meditationen in der Ruhe des Klosters oder mitten in der Natur.

Ein Rückzugstag ermöglicht das Sein zu erfahren und innere Schönheit und Ruhe zu entfalten. So können Sie die Quelle des Friedens, die Balance in sich selbst finden. Annick, unsere erfahrene zweisprachige Leiterin, leitet souverän diese Frauenreise und kann auch Meditationen auf Französisch einleiten.

1. Tag: Ankunft

Sonntag: Ankunft am Bahnhof von Tarascon-sur-Rhône bzw. Avignon Gare TGV. Transfer mit Minibus nach der Abtei. Inforunde. Zimmerbelegung. Abendessen

2. bis 6. Tag :

Tagesablauf (gilt für alle Tage unseres Aufenthalts):

was in diesem Programm sein könnte:

das Erlernen und Ausüben der Fünf « Tibeter »[®] **der Rishikesh Yoga Zyklus**

der Sonnengruß und andere Yoga Übungen, Naturerlebnisse, Wanderungen (auch schweigend, mit Meditation), Meditationen, in Ruhe oder in Bewegung (die fünf Rhythmen)



INFOBLATT

Meditation und Urlaub im Kloster in der Provence

Entspannungen, Austausch- und Feedback Runden

8.00 Uhr – 8.30 Uhr ab Dienstag die Fünf „Tibeter“

8.30 Uhr – 9.30 Uhr Frühstück

9.30 Uhr – 12.30 Uhr Programm mit Pause

13 Uhr – 14 Uhr Mittagessen

Mittagspause

15.00 Uhr – 15.30 Uhr je nach Programm

18.30 Uhr – 19.30 Uhr Abendessen

Abendgestaltung nach Vereinbarung

„Gute Nacht Meditation“

Wenn man will, kann man von 8 bis 8 Uhr 30 die «Fünf Tibeter» üben oder an anderen Yoga Übungen teilnehmen. Dann Frühstückspause.

Ab 9 Uhr bis 12 Uhr 30 Programm mit Pause:

Es sind ein einfaches Bewegungsprogramm für alle Altersgruppen. Eine einzigartige Kombination aus Yoga, Atemtechniken, Energie- und Entspannungsübungen. Atemübungen. Meditationen in der Ruhe oder in der Bewegung. Austausch- und Feedback Runden.

Ab 13 Uhr Mittagessen und Mittagspause. Diese Mittagspause bietet persönlich Raum zum Erholung und zum Zementieren der Erfahrungen in der malerischen Umgebung der Abtei.

Ab 15 Uhr bis ca. 18 Uhr, je nach Programm: Wanderungen (auch schweigend, mit Meditation), Naturerlebnisse, Atemübungen, Meditationen in der Natur (die fünf Rhythmen), Ab ca. 19 Uhr Abendessen. Abendgestaltung nach Vereinbarung. „Gute Nacht Meditation“ je nach Wunsch. Austausch- und Feedback Runden.

Es besteht immer die Möglichkeit sich zurückzuziehen, um genug Raum für eigene Prozesse, zur Selbstfindung zu lassen, um die eigenen Ressourcen entdecken und stärken zu können.

4. Tag : Rückzugtag

Mittwoch : Rückzugstag. Es ist ein Tag in der Stille. Sie werden bei der Laude in den Lobgesang der Mönche einstimmen. Anschließend folgt ein meditativer Tag. Während des Rückzugs verbringen Sie Zeit schweigend in der schönen Abtei. So können Sie Ihre inneren Schritte und Ihr Meditationsvermögen stärken.

7. Tag: Abreise

Nach dem Frühstück, Transfer nach Bahnhof von Tarascon-sur-Rhône bzw. Avignon Gare TGV. Heimreise.

Bemerkung: Änderungen sind der Reiseleitung vorbehalten.

Preis und Leistungen

Ab 950,-€ pro Person im DZ

INFOBLATT

Meditation und Urlaub im Kloster in der Provence

Leistungen

6 Übernachtungen im klostereigenen Hotel im DZ, Vollpension, Transfers ab/Bis Avignon-TGV Gare bzw. Tarascon, deutschsprachige Reise- und Fachbetreuung, alle Aktivitäten laut Programm inkl. Rückzugtag.

Weitere buchbare Leistung: EZ-Zuschlag: 250,-Euro (= Doppelzimmer zur alleiniger Nutzung) Auf Anfrage nur begrenzt Kapazität.

Unterkunft und Verpflegung:

Im Doppelzimmer. Die Zimmer sind nicht in karg möblierten Zellen, sondern im Klostereigenen Hotel und sind mit Dusche, WC und Telefon ausgestattet. Sie blicken entweder auf die alte Basilika oder auf den Garten des Restaurants.

Einzelzimmer in begrenzter Zahl gegen Aufpreis möglich (Doppelzimmer zur alleiniger Nutzung) Aufpreis 210€

Programmhinweise

Ausrüstungsliste:

Bitte bringen Sie folgende Dinge mit, damit es bei den Yoga und Entspannungsstunden gemütlich wird:

- 1) Yogamatte,
- 2) Ein großes Handtuch z.B. Badetuch
- 3) Legere Sportkleidung aber auch was zum darüber ziehen damit Sie bei der Entspannung nicht auskühlen (Zwiebellook)
- 4) Turnschuh und Schuhe die zum Laufen geeignet sind, wenn Sie spazieren und in die schöne Natur gehen.
- 5) Ihre Lieblings-CDs



Meditieren:

Es ist erwiesen, dass regelmäßiges Meditieren die Konzentrationsfähigkeit verbessert. Unsere Meditativreise kann Ihre Konzentrationsvermögen stärken bzw. entwickeln. Die Alleinlage der Abtei inmitten eines Naturschutzgebiets bietet Ruhe mit einem hohen Erholungswert. Die Spiritualität, Stille, und Weisheit des Stiftsherrn ergänzt hervorragend das spezielle Programm von Annick.

Betreuung: Annick Schaible-Huguenin

Annick:

Sie möchten sich für eine Woche „Meditation in der Abtei in der Provence“ anmelden.

Ich möchte Ihnen gerne erzählen, wie unsere Woche aussehen könnte. Ich schreibe bewusst „könnte“, weil es für mich sehr wichtig ist, mit Ihnen unseren Tagesablauf zu gestalten. Sie bleiben selbstverständlich „Herrin“ über Ihren Tagesablauf und entscheiden selbst ob Sie mitmachen oder nicht.



INFOBLATT

Meditation und Urlaub im Kloster in der Provence

Seien Sie einfach neugierig, offen... leben Sie im Hier und Jetzt und ... lassen Sie sich überraschen!

Unter Meditation verstehe ich sowohl aktive als passive Meditation, das heißt in Bewegung und in Ruhe.

Die Fünf „Tibeter“[®] sind ein einfaches Bewegungsprogramm für alle Altersgruppen, bestehend aus fünf einzelnen, sich ergänzenden Bewegungsabläufe. Sie bewirken und fördern körperliche, seelische und geistige Gesundheit, körperliche und geistige Beweglichkeit, innere Ausgeglichenheit und jugendliche Ausstrahlung.

Die Kombination mit einer ruhigen und tiefen Atmung sowie positiven, lichten Gedanken intensiviert die Wirkung. Entspannungshaltungen unterstreichen den Wert des Programms.

Das InnerFitness-Training besteht aus Körper-, Atem- und Bewusstseinsübungen. Beide entfalten eine ganzheitliche Wirkung. Sie harmonisieren und vitalisieren die Organfunktion, das Energiesystem, das endokrine Drüsen- und Immunsystem.

Das Programm fördert die Ganzheitlichkeit und baut neben der äußeren Fitness auch die echte innere Fitness auf. Es erschließt auf natürliche Art und Weise einen Weg zum eigenen Ich, zu Selbstbewusstsein, zur inneren Mitte, zu Ruhe und Gelassenheit.

Ich freue mich darauf mit Ihnen diese Tage verbringen zu dürfen.

Anreise und zusätzliche Informationen

Die Formalitäten:

Zur Anreise nach Frankreich bzw. Spanien benötigen Sie als EU-Bürger einen gültigen Personalausweis oder Reisepass.

Fordern Sie, von Ihrer Krankenkasse eine europäische Krankenversicherungskarte an. Somit vermeiden Sie einen Vorschuss für eventuelle medizinische Gebühren in Frankreich, die, egal was passiert, von Ihnen getragen werden müssen.

Mit der Bahn - umweltschonend reisen

Dampflok oder TGV: Es ist in jedem Fall ein Erlebnis, mit dem Zug auf Reisen zu gehen bzw. in Frankreich unterwegs zu sein. Französische oder Deutsche Eisenbahn: vergleichen, lohnt sich immer! Die französische Eisenbahn bietet günstige Tarife für Frühbucher und Familien an. Rufen Sie das Call Center in Köln an und lassen Sie sich beraten. Fragen Sie, ob Sie so genannte Ticket Prem's (gilt nur für Innenzugverbindungen in Frankreich) bekommen können (z.B.: Paris–Montpellier mit dem TGV für 25,- € pro Person und Strecke, Fahrtdauer 3 Std. 15 Min!). Dienstags gibt es immer "Last Minute Tickets". In Frankreich hat die französische Eisenbahn auch spezielle Tarife für Familien im Angebot. Sie können die Tickets in Köln bestellen und sich per Post zuschicken lassen. Im 2008 gelten 2 Angebote für Frühbucher ab 29,-€ im 2. Klasse z.B. für Karlsruhe-Paris oder ab 39,-€ im TGV-Est m 2. Klasse z.B. für Stuttgart-Paris. Das Angebot gilt für die einfache Fahrt, solange der Vorrat reicht.

Call Center der Rail Europe in Köln : 0180.521.82.38 (14 cents/min)

Infos per E-mail: verkauf@raileurope.com

Es ist auch möglich, online unter www.tgv-europe.com und für französisch sprechende Urlauber unter www.voyages-sncf.com Fahrscheine zu kaufen und praktische Informationen zu holen, zu bezahlen sind sie ausschließlich mit Kreditkarte. In Frankreich erhalten Sie Ihre Tickets auch in einem ausgewählten



INFOBLATT

Meditation und Urlaub im Kloster in der Provence

Bahnhof beim Fahrscheinautomat. Achten Sie darauf, dass auf Ihrer Kreditkarte ein Chip integriert ist. Ansonsten erhalten Sie am Schalter Ihre Tickets.

Vergleichen, lohnt es sich oft! Sie können mit Ticket und u.a. „Europa-Spezial“ das Angebot für Frühbucher der deutschen Bahn unter www.bahn.de testen. Dann kann man ab 39,-€ je nach Verfügbarkeit von sämtlichen Bahnhöfen nach Paris und anderen frz. Bahnhöfen reisen. Und Sie können Ihre Tickets bequem zu Hause drücken lassen.

Es gibt ab Stuttgart bzw. Frankfurt 2 TGVs die innerhalb von 6 Stunden in Avignon-TGV gegen 17 Uhr ankommen.

Mit dem Auto:

www.viamichelin.fr bzw. www.viamichelin.de od. www.mappy.fr

Mit dem Flugzeug:

Hinweis zur **Black Liste der EU von Luftfahrtunternehmen** die ständig aktualisiert wird :

[EU-Blacklist für Luftfahrtunternehmen ...](#)

Flugzeugabgase erwärmen die Erdatmosphäre und tragen zum Klimawandel bei. Uns ist aber klar, dass es manchmal einfach keine realistische Alternative zum Flug gibt! Für diesen Fall haben Sie die Möglichkeit, die Aktion „Atmosfair“ mitzumachen.

Atmosfair, die Initiative für das „klimaneutrale Fliegen“ ist ein Gemeinschaftsprojekt des Bundesministeriums, von Germanwings und des „Forum anders reisen e.V“. France Ecotours gehört zum ausgewählten Kreis von 34 Reiseveranstaltern, die dieses Projekt exklusiv seit der Einführungsphase unterstützen (Juni 2004).

Ziel ist bei der Atmosfair-Aktion ein Angebot zu schaffen, mit dessen Hilfe die Klimaschädlichen Folgen der eigenen Flugreise kompensiert werden können. Dabei zahlt der Flugreisende freiwillig für die von ihm verursachten Klimagase. Die Gelder fließen in Klimaschutzprojekte in Entwicklungsländern, die höchsten Umwelt- und Sozialstandards genügen.

Übrigens: Die Aktion Atmosfair kann das Klimaproblem des Flugverkehrs nicht lösen. Wenn man aber auf den Flug nicht verzichten kann oder will, ist Atmosfair ein sinnvoller Beitrag.

Link zur Homepage von Atmosfair: www.atmosfair.de

Billige Tickets bis Marseille können Sie mit germanwings (Köln-Bonn), ryanair (Ab Basel-Mulhouse,) etc.. einholen.

Versicherungen:

Prüfen Sie bitte ob Sie ausreichend versichert sind. Wir empfehlen ausdrücklich Ihnen eine Reiserücktrittskosten-Versicherung abzuschließen. Falls Sie nicht die Reise aus gutem Grund antreten können, sind Sie dann finanziell geschützt.

Klima:

Um Wettervorhersagen zu erfahren, können Sie folgenden Site anschauen :

www.iten-online.ch www.meteoconsult.fr www.meteo.fr www.lachainemeteo.fr



Meditation und Urlaub im Kloster in der Provence

Hintergrundinformationen

Umweltbewusst reisen

Wenn Sie mit France écotours unterwegs sind, sind Sie meistens Teil einer Reisegruppe. Es ist daher wichtig, dass jeder im Sinne der Gruppe handelt und die Teilnehmer sich, ihre Umwelt und die einheimische Bevölkerung respektieren.

Die Einhaltung dieser Regeln sind Grundvoraussetzung für das Gelingen der Reise, für das gegenseitige Verständnis der Teilnehmer und für den guten Eindruck, den es bei den Einheimischen zu hinterlassen gilt. Denn sie sind es schließlich, die es uns ermöglichen, Außergewöhnliches abseits der Touristenströme zu erleben.

Sie müssen daher respektvoll mit ihren Pflanzen (Weinreben, Blumen, Bäume), ihrer Lebensart und ihrer Landschaft umgehen.

Frankreich und Sie

Als Einheimischer fällt es immer schwer, sein Land unvoreingenommen zu präsentieren. Wir versuchen durch unsere Reisen, Ihnen die **vielseitigen Facetten unserer Heimat** zu zeigen und sie **klischeefrei** zu erleben. Einige Vorstellungen sind jedoch schwer zu widerlegen, manche Bräuche sind ungewöhnlich. Deswegen es ist gut zu wissen:

Natur pur erleben!

Mit France écotours reisen Sie in noch weniger stark touristisch entwickelte Gebiete, wo man oft einen ganzen Tag lang unterwegs sein kann, ohne einem anderen Menschen zu begegnen. Legen Sie bitte nicht den Maßstab touristischer Werbung voller romantischer Klischees an! Einfacher Komfort, z.B. auf Wanderungen oder im Zigeunerwagen, ist häufig geprägt von der Unberührtheit des Landes, das Sie durchstreifen. Wenn Sie ein wenig Anpassungsbereitschaft und Offenheit mitbringen, werden Sie außergewöhnliche und vergnügte Ferientage verbringen.

Die Franzosen und Ihre Küche:

Kochen, Essen und Wein trinken sind die drei Säulen des französischen Savoir vivre. Die verschiedenen Regionen Frankreichs locken mit ihren hervorragenden Spezialitäten Feinschmecker wie Hobbyköche an. Aber nicht nur Kenner genießen die Küche. Kochen und Wein trinken gehören einfach zum Alltag. Das Essen ist für Franzosen eine gute Gelegenheit für Begegnungen und Gedankenaustausch. Die meisten Köche haben sich zu Gemeinschaften zusammengeschlossen, um besonders anspruchsvolle Gerichte zu kreieren, die anschließend als „regionstypisch“ anerkannt werden. Dies bedeutet nicht automatisch, dafür viel Geld ausgeben zu müssen. Im Gegenteil: In Paris, in großen Städten oder auf dem Land findet man Brasseries, Auberges oder Bio-Gasthäuser in allen Preislagen. Und manchmal lohnt es sich, ein paar Kilometer mehr zu fahren bzw. zu laufen als ursprünglich gedacht.

Was den Wein angeht: Natürlich mögen die Franzosen ihren Wein, sie konsumieren ihn aber in Maßen und tendieren immer mehr zum Qualitätswein. Und sie trinken durchaus auch Wasser ohne Kohlensäure!

Die Franzosen lieben Ihre Sprache!

Das hat seinen Grund in der Sprachgeschichte Frankreichs. Auch wenn die direkte Gegenüberstellung mit der englischen Sprache zuweilen lebhaftere Reaktionen auslöst, sollte man bedenken, dass zunehmend Anglizismen in die französische Sprache aufgenommen werden. Ziel sollte es sein, mit den ausländischen Ausdrücken zu jonglieren und sie in die französische Sprache zu integrieren. Damit wird die tagtägliche

France écotours Elisabethenstr. 17 D-63225 Langen Tel. : +49(0)6103 928787
Fax : +49 (0)6103 929283 info@france-ecotours.com www.france-ecotours.com
Bürozeiten : Montag – Freitag : 09:00 bis 18:00 Uhr, Samstag : 09:30 bis 13:30 Uhr



INFOBLATT

Meditation und Urlaub im Kloster in der Provence

Kommunikation erheblich erleichtert. Unsere Sprache ist von vielen Ausdrücken und Redewendungen vom Essen geprägt. Naturellement !

Frankreich und das Volk:

Die Bevölkerung Frankreichs ist sehr gemischt, der Frauenanteil überwiegt. Dank einer realistischen und gut durchdachten Familienpolitik hat die französische Durchschnittsfamilie zwei Kinder. Kinder zu haben ist einfach in der Mentalität der Franzosen verankert. 60% der Arbeitnehmer in Frankreich sind Angestellte und Arbeiter. 75% der Franzosen leben in Städten und deren Vororten und Umgebung, knapp 25% wohnen auf dem Land.

Webseite zur Reise:

<http://www.france-ecotours.com/134-0-meditation-und-urlaub-im-kloster-in-der-provence.html>