



# WINTER- STILLE

Eine Muße-Retreat  
zum Jahreswechsel

28. – 30. Dezember 2018

Schloss Raitenbuch in Kallmünz

Am Ende des Jahres für einen Moment innehalten. Sich selbst oder sich als Paar Zeit schenken. Nach den Feiertagen und noch vor dem Jahreswechsel Durchatmen, zu sich kommen. Ob wir aus dem Familientrubel kommen, ein sehr intensives Jahr 2018 hinter uns haben oder in einer weihnachtlichen Stimmung sind: Die Tage „zwischen den Jahren“ sind eine wunderbare Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen. Zeit für Muße, Zeiten der Stille und Übungen aus der Achtsamkeitspraxis: Dazu laden die Tage der Winterstille im schönen Ambiente des Raitenbucher Schlosses in Kallmünz ein.

**Referenten:** Nicole Balej & Christian Heitzer, Achtsamkeitstrainer\*in und MBSR-Lehrer\*in

**Anmeldung:** [herz@cordat.org](mailto:herz@cordat.org)

**Kursbeitrag:** 299 € | Paarpreis: 549 €

**Kosten für Unterkunft u. Verpflegung**  
Vollpension inkl. Kaffee/Kuchen p. P.

- Einzelzimmer: 250,00 €
- Doppelzimmer: 205,00 €

**Beginn:** am 28. 12. 2018 um 11 Uhr (wir starten mit einem Brunch)

**Ende:** am 30. 12. 2018 um 11 Uhr

**Ort:** Schloss Raitenbuch

Vilsgasse 10, 93183 Kallmünz:

([www.schloss-raitenbuch.com](http://www.schloss-raitenbuch.com))

cordat  
herzensbildung

[www.cordat.org](http://www.cordat.org) | [herz@cordat.org](mailto:herz@cordat.org) |  
+49 173 699 4483 | sankt-georgen-  
platz 6 | D-93047 regensburg