



## **Modalitäten für die Kurse 2024 im Benediktushof in Holzkirchen bei Würzburg**

Der Benediktushof umschreibt die Bedeutung seiner Einrichtung folgendermaßen:

### **Der Ort**

„Der Benediktushof ist ein Zentrum für Meditation und Achtsamkeit. Als ein Ort der Stille unter der spirituellen Leitung von Dr. Alexander Poraj, Fernand Braun und Maria Kolek Braun steht der Benediktushof für eine Spiritualität, die auf die Fragen des heutigen Menschen Antwort geben will, indem sie ihm Erfahrungsräume öffnet, die ihm helfen können, die eigenen Probleme und die Probleme der Zeit durch eine Deutung des Daseins aus der Erfahrung zu meistern. Der Benediktushof möchte die mystische Tradition der Religionen neu beleben und die Wege in die transpersonale Erfahrung aufzeigen und vermitteln. Er ist keine konfessionsgebundene Institution, sondern ein Haus, das allen spirituell Suchenden eine Heimat bieten möchte.“ Wenn Sie sich hier für einen Qigong-Kurs anmelden, haben Sie die Chance, sich ohne Ablenkung während der ganzen Zeit nur mit Qigong Yangsheng zu befassen.

### **Die Lage**

Der Benediktushof ist 25 km westlich von Würzburg am Fuß des kleinen Dorfes Holzkirchen gelegen. Umgeben von hügeligem Wald am fließenden Aalbach wurde das ursprüngliche Kloster aus dem 8. Jh. als ein modernes Haus der Stille und des Rückzugs neu renoviert.

### **Anfangs- und Schlusszeiten\*\***

In der Regel beginnt jeder Kurs am erstgenannten Tag mit dem Abendessen um 17:50 Uhr und endet am letztgenannten Tag um 13 Uhr mit dem Mittagessen und anschließendem Kaffee, Tee und Kuchen.

### **Kursgebühren für Kurse 2024**

Q2 und B5: 315 € (285 € für Mitglieder); F2: 210 € (190 € für Mitglieder)

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn auf folgendes Konto der

**Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng**

**IBAN DE96 3701 0050 0417 9805 09 BIC PBNKDEFF bei der Postbank**

### **„Hausarbeit“ und "Übungskleidung"**

Zum Programm des Hauses gehört pro Tag eine Stunde Mitarbeit in Haus, Werkstatt oder Garten. Mitzubringen sind Hausschuhe, Wecker, Duschgel, Haartrockner. Für die Arbeit werden Arbeitskleidung und zum Üben Übungsschuhe (Gymnastikschuhe o. ä.) empfohlen.

### **Tagesablauf der Qigong Yangsheng Kurse**

*(bitte beachten Sie dabei den Kursanfang und das Kursende, siehe \*\*, weiter oben)*

6.45 – 7.15 Uhr: .....	Qigong Yangsheng
7.30 Uhr: .....	Frühstück
8.00 Uhr – 9.00 Uhr:	Arbeitszeit
9.45 – 11.45 Uhr:.....	Qigong Yangsheng
12.00 Uhr: .....	Mittagessen ab 13.15 Uhr Tee/Kaffee Kuchen
15.00 – 17.45 Uhr:	Qigong Yangsheng
18.00 Uhr: .....	Abendessen
19.30 – 21.00 Uhr:	Qigong Yangsheng

***Der Benediktushof ist ein Haus der Stille. Es gilt Schweigen in den Fluren und auch bei den Mahlzeiten.***



## **Anmeldung und Unterkunft**

Nachdem Sie sich bei der Medizinischen Gesellschaft in Bonn für einen Kurs am Benediktushof angemeldet haben, senden Sie bitte das ausgefüllte Anmeldeformular für Unterkunft und Verpflegung an den Benediktushof. Da gleichzeitig jeweils mehrere Kurse in dem Haus stattfinden, ist es ratsam, sich umgehend anzumelden. Wenn Sie Ihren Zimmerwunsch angeben, wird er in der Reihenfolge der eingegangenen Anmeldungen berücksichtigt. Bitte beachten Sie, dass aus organisatorischen Gründen dem Zimmerwunsch nicht immer Rechnung getragen werden kann. Vermerken Sie, ob Sie für diesen Fall mit der nächsthöheren oder nächstniedrigen Zimmerkategorie einverstanden sind.

**Wer in der Nähe wohnt und zuhause übernachten möchte, meldet sich trotzdem im Benediktushof an. Die Verpflegung und eine Stunde Mitarbeit gehören zum Programm. Der Tagesablauf ist auch hier verbindlich.**

Die Zimmer können am Tag des Kursbeginns von 15:00 -17:30 Uhr bezogen werden, die Zimmer sind modern, schlicht und schön, die vegetarisch-vegane Verpflegung ist nach der Norm DE-ÖKO-006 biozertifiziert.

## **Preise ab 01.01.2024 für Unterkunft mit Vollverpflegung (gültig bis vier Übernachtungen):**

Einzelzimmer mit Dusche und WC	87,00 €
Doppelzimmer mit Dusche und WC	74,00 €
Mehrpersonenzimmer (4-8 Personen) mit Gemeinschaftsdusche/WC	55,00 €

Preise pro Person und Tag inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer.

**Zahlungsarten für Unterkunft und Verpflegung:** Per Lastschrift oder beim Eintreffen am Empfang mit EC- oder Kreditkarte oder in bar.

## **Kursabmeldung**

Bei Abmeldung vom Kurs fällt eine Stornogebühr (Information beim Benediktushof) an. **Nach Abmeldung erhalten Sie vom Benediktushof eine Rechnung über diesen Betrag**, der auf das Konto vom Benediktushof zu überweisen ist.

## **Anreise mit der Bahn**

Ab Würzburg Hbf, Busverbindung mehrmals täglich direkt bis Holzkirchen, regelmäßiger Busverkehr nur bis Uettingen. Im Kursbüro des Benediktushofes (Tel. 09369 - 98 38-0 oder [kurse@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:kurse@benediktushof-holzkirchen.de)) erhalten Sie auch Auskunft über günstige **Taxiverbindungen** nach Holzkirchen.

## **Anreise mit dem Auto**

*Aus Richtung Frankfurt:* A3 Ausfahrt Wertheim/Lengfurt, rechts abbiegen Richtung Dertingen – Wüstenzell – Holzkirchen.

*Aus Richtung München/Nürnberg/Würzburg:* A3, bis Ausfahrt Helmstadt. Ab Ausfahrt Helmstadt der B8 folgen Richtung Marktheidenfeld, nach Uettingen links abbiegen, nach Holzkirchen (4 km)

*Aus Richtungen Fulda/Kassel/Ulm (A7):* ab Bibelrieder Kreuz auf die A3 Richtung Frankfurt wechseln, bis Ausfahrt Helmstadt.

*Aus Richtung Stuttgart (A81):* ab Dreieck Würzburg-West auf die A3 Richtung Frankfurt wechseln, bis Ausfahrt Helmstadt.

Bitte teilen Sie auf der Zimmeranmeldung mit, wenn Sie an einer Mitfahrgelegenheit interessiert sind. Sie erhalten dann vor Kursbeginn eine **Mitfahrliste**.

**Benediktushof, Zentrum für Meditation und Achtsamkeit, Klosterstr. 10, D-97292 Holzkirchen**

Tel 09369-98380, Fax 09369-983838,

[info@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:info@benediktushof-holzkirchen.de) [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)



Medizinische Gesellschaft  
für Qigong Yangsheng e.V.  
Colmantstr. 9  
53115 Bonn  
Tel. 0228 - 69 60 04, Fax 0228 - 69 60 06

**Benediktushof  
Zentrum für Spirituelle Wege  
Klosterstraße 10  
97292 Holzkirchen/Unterfranken**

*Raum für persönliche Worte:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Anmeldung** Pro Kurs und Teilnehmer/in bitte ein Formular vollständig ausfüllen.

Kursnummer \_\_\_\_\_

Kursbezeichnung \_\_\_\_\_

von/bis \_\_\_\_\_

Kursleiter \_\_\_\_\_

Bei Anmeldung für Zen- und Kontemplationskurse bitten wir um Angabe, bei wem Sie bereits Kurse besucht haben.

\_\_\_\_\_

**Unterbringung**

Kurs Zazen-kai **inklusive** Abendessen

im Einzelzimmer mit Du/WC

im Doppelzimmer mit Du/WC

im Mehrpersonenzimmer (Matratzenbetten)

Falls das gewünschte Zimmer nicht zur Verfügung steht, bin ich mit der

nächsthöheren Kategorie einverstanden

nächstniedrigeren Kategorie einverstanden

**Mitfahrerliste**  Ich bitte um Zusendung

**Persönliche Angaben**

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Postleitzahl, Ort \_\_\_\_\_

Beruf \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_

Mobil \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Mit dieser Anmeldung akzeptiere ich die im Programm genannten Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum, Unterschrift