

Sehr geehrte Frau ... / Sehr geehrter Herr...

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung zum meditativen Tanzen im Advent im Kloster Volkenroda und möchten Sie mit diesem Brief schon im Vorfeld herzlich willkommen heißen! Zu Ihrer besseren Vorbereitung möchten wir Ihnen einige Informationen zum Seminar zukommen lassen.

**Bitte bringen Sie für das Seminar mit:**

- Leichte Tanzschuhe oder Gymnastikschuhe (die Ihre Füße nicht einengen und in denen Sie gut tanzen können).
- Bequeme, lockere Kleidung zum Tanzen, in der Sie sich gut bewegen können und sich wohl fühlen.
- Dicke Socken.
- Schuhe für Draußen zum Laufen im Gelände, warme Kleidung.

**Ablauf Tanzseminar**

Kloster Volkenroda , Donnerstag, 02.12. – Sonntag, 05.12. 2021

**Donnerstag, 02.12.:**

- Ab 15 – 17 Uhr Anreise /Anmeldung in der Klosterpforte, Zimmer beziehen
- 18.00 Uhr Abendgebet
- 18.15 Uhr Begrüßung und Abendessen im Refektorium
- 19.30 – ca. 21 Uhr Tanzen und Einstimmung zur Nacht

**Freitag, 03.12.**

- 7.30 Uhr Morgenandacht in der Klosterkirche
- 8.00 Uhr Frühstück
- danach Freizeit
- 10.00 Uhr Tanzen
- 12.00 Uhr Mittagsgebet
- 12.15 Uhr Mittagessen und anschließende Freizeit
- ab 15 Uhr Kaffeetreff
- 15.45 Tanzen / je nach Wetterlage meditativer Weg
- 18.00 Uhr Abendgebet/Sonntagsbegrüßung
- 18.15 Uhr Abendessen
- 19.30 – 20:30 Uhr Tanzen und Einstimmung zur Nacht

**Samstag, 04.12.:**

- 7.30 Uhr Morgenandacht in der Klosterkirche
- 8.00 Uhr Frühstück
- danach Freizeit
- 10.00 Uhr Tanzen
- 12.00 Uhr Mittagsgebet
- 12.15 Mittagessen und anschließende Freizeit
- 14.30 – ca. 15.30 Uhr Atelierbesuch und Kaffeetrinken bei Petra Arndt
- 16 Uhr Tanzen
- 18.00 Uhr Abendgebet/Sonntagsbegrüßung
- 18.15 Uhr Abendessen

- 19.30 – 20:30 Uhr Tanzen und Einstimmung zur Nacht

#### Sonntag, 05.12.:

- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.00 Uhr Tanzen (nach Absprache auch frei)
- 10.00 Uhr Gottesdienst
- 11.30 Uhr Tanzen
- 12.45 Uhr Mittagessen und Abschied

#### Weiteres:

Das Seminar findet in einem praktizierenden Kloster mit Gebetszeiten und Gottesdienst statt. Sie können selbstverständlich über eine Teilnahme frei entscheiden.

Die Freizeiten können Sie nach eigenem Wunsch für Spaziergänge in der Natur und im Klostergelände, für Stille und Besinnung, zur Begegnung und zum Austausch mit anderen oder am Samstagmorgen auch für einen Bummel auf dem einmal im Monat stattfindenden Bauernmarkt verwenden.

Am Samstagnachmittag ist ein Besuch mit Kaffeetrinken im wunderschönen Atelier der Künstlerin Petra Arndt geplant.

Die Zeiten für das Tanzen am Abend können wir entsprechend den Bedürfnissen der Gruppe anpassen und gemeinsam besprechen. Möglich sind auch ruhige abendliche Entspannungsübungen.

Bei Fragen rund um das Kloster, die Unterkunft etc. können Sie sich gerne an die Rezeption wenden. Inhaltliche Fragen beantwortet Ihnen die Seminarleiterin Frau Katrin Mann.

#### Kontakte:

- Rezeption: Frau Schödl: [info@kloster-volkenroda.de](mailto:info@kloster-volkenroda.de), Telefon: 036025/559-0
- Katrin Mann: E-Mail: [post@tanzwandel.de](mailto:post@tanzwandel.de); Telefon: 03641-564177

Wir freuen uns auf Sie!

Mit recht herzlichen Grüßen,

Katrin Mann, Seminarleiterin Meditatives Tanzen  
Albrecht Schödl, Pfarrer Kloster Volkenroda