

Willkommen zu deiner Milodao-Auszeit

Schön, dass du dabei bist!

Ich freue mich sehr darauf, dich bald zu deiner Milodao-Auszeit begrüßen zu dürfen.

Die kommenden Tage schenken dir Zeit zum Ankommen, Durchatmen und Auftanken. Lass den Alltag für eine Weile hinter dir und freue dich auf wohltuende Bewegung, Achtsamkeit, inspirierende Begegnungen und viele kleine Momente, die nur dir gehören.

Damit deine Anreise möglichst entspannt verläuft, habe ich hier alle wichtigen Informationen für dich zusammengestellt.

Auf einen Blick

Veranstaltung: Qigong und Achtsame Kommunikation

Ort: Nikolauskloster, 41363 Jüchen

Datum: 23. – 25.10.2026

Anreise

Die Zimmer können ab 16:00 Uhr bezogen werden.

Bitte hole deinen Zimmerschlüssel an der Rezeption ab. Halte für die Bezahlung von 139€ (oder 129 bei DZ) Bargeld bereit.

Parkmöglichkeiten stehen in der Regel direkt am Haus oder in unmittelbarer Nähe zur Verfügung.

Unser gemeinsamer Beginn

Wir treffen uns um 17:00 Uhr im Meditationsraum „Kapelle“ im 2. Stock

Bitte erscheine möglichst pünktlich, damit wir gemeinsam in unsere Auszeit starten können.

Packliste

Bitte bringe mit

- Eine Yogamatte
- Bequeme Kleidung für Bewegung und Entspannung

- Warme Socken
- Eine leichte Decke
- Schreibmaterial für persönliche Notizen
- Wettergerechte Kleidung für Spaziergänge und Übungen im Freien
- Alles, was dir persönlich guttut und deine Auszeit angenehm macht

Verpflegung

Die Mahlzeiten werden von der Klosterküche mit viel Herz zubereitet.

Wasser, Tee, Kaffee und Snacks stehen im Seminarraum jederzeit zur Verfügung.

Andere Getränke können zu moderaten Preisen im Erdgeschoss hinter dem Speisesaal (Kühlschrank und Vertrauenskasse) gegen Bargeld erworben werden.

Während unserer gemeinsamen Zeit

Ich lade dich ein, dir diese Tage bewusst zu schenken.

Wenn möglich:

- schalte dein Handy auf lautlos oder nutze es nur in den Pausen.
- Für den Fall, dass es für dich notwendig ist gibt es auch W-Lan. Zugang: Nikolaus-Gast; Kennwort: 0612Niko!
- begegne dir selbst und den anderen mit Offenheit und Wertschätzung
- gönne dir ausreichend Ruhe zwischen den Einheiten

Es gibt nichts zu leisten. Alles darf sein.

Ich freue mich auf dich

Die schönste Vorbereitung ist Vorfreude.

Komm einfach so, wie du bist. Alles Weitere darf sich Schritt für Schritt entfalten.

Bis ganz bald!

Kerstin Wessel

Milodao®