

# Urlaub für die Seele

## Weg von der lauten Welt: Ein Aufenthalt im Kloster schenkt Gelassenheit und Kraft für den Alltag.



Foto: Modrow / laif

Auszeit hinter Klostermauern: Wo sonst findet man heute noch eine handyfreie Zone?

Wenn Dagmar Redlefsen, 56, eine Auszeit vom Alltag braucht, geht sie zu den Nonnen. Im Marienthal bei Dresden findet die Medienberaterin Ruhe und Rückzug im Kreis Gleichgesinnter, entschlackt beim Fasten, befreit Geist und Gemüt auf langen Wanderungen von drückenden Sorgen, entspannt beim Yoga. Zwei Mal im Jahr gönnt sie sich diesen Luxus. Ihr Handy bleibt während der Zeit aus. Sie sagt: „Eine Woche im Kloster ist die beste Erholung für Körper und Seele.“



Das Benediktinerkloster Beuron liegt im oberen Donautal.



Was man im Kloster lernen kann? Zum Beispiel heitere Gelassenheit.

Eine Erfahrung, die Dagmar Redlefsen mit zahlreichen Kloster-Urlaubern teilt. Wenn Belastungen in Beruf und Familie oder auch der Tod eines Freundes oder Verwandten die Psyche überfordern, suchen viele Menschen einen stillen Platz, an dem sie zu sich kommen und gesunden können.

Die Wahl des Klosters sollte sich an den persönlichen Bedürfnissen orientieren. Allein in Deutschland gibt es 530 Männerklöster und 2800 Frauenklöster. Für gewöhnlich wohnen die Gäste in spartanisch eingerichteten Zimmern, nehmen am Klosteralltag teil und finden Erkenntnis und Trost in geistlichen Gesprächen.

Doch nicht alle Klöster bieten authentische Stille: Viele unterhalten Gästehäuser, weil sie Fremde in den eigenen Mauern nicht dulden. Manche verdienen auch mit Freizeit- und Gesundheitsangeboten oder Seminaren dazu.

Vor allem Manager tanken gern im Kloster neue Energie. Zum Beispiel im Benediktinerkloster Andechs (www.andechs.de) am Ammersee. Zwölf Teilnehmer können hier an den Exerzitien teilnehmen. Arbeit, Besinnung und Gebet sollen die aus-gebrannten Entscheidungsträger zur Ruhe kommen lassen. Alternativ wenden sich aber auch viele an Bruder Athanasius Burre, den „Coach aus dem Kloster“ von den Barmherzigen Brüdern Trier (www.athanasius-burre.ch).

Wer sich ausschließlich auf sich selbst konzentrieren will, ist in der Benediktinerabtei

Foto: Kloster Andechs

### Nach der Tagesschau zum Gebet

Beuron (www.erzabtei-beuron.de) bei Tuttligen an der Donau richtig. Hier erwarten den Gast Besinnungstage mit Schweigexerzitien. Es haben jedoch nur Männer Zutritt. Ein hartes Programm bietet auch die Abtei Mariawald in der Eifel. Bis zu acht Männer können den Alltag der Brüder teilen, der um vier Uhr früh beginnt und mit Gebeten nach der Tagesschau endet. Im Frauenkloster St. Marienthal bei Dresden (www.klostermarienthal.de) können Frauen neben Fastenwochen auch an

Muttergottesprozessionen und Vespergebeten teilnehmen. Und das Dominikanerinnenkloster Cazis (www.klostercazis.ch) in der Schweiz lädt zu Gruppenexerzitien, Liturgie und Selbsterfahrung – junge Frauen können sich hier auf Zeit einmieten, ohne gleich den Schleier zu nehmen. Hedda Möller

**Ihr Reiseziel für nächste Woche Hausboot-Urlaub: Die schönsten Ziele in Europa**

Das Designhotel Adam & Eve an der türkischen Riviera entführt Sie schon kurz nach der Ankunft in eine neue Welt. Es ist, seinem Namen entsprechend, das Paradies auf Erden. Wo sonst verfügt jedes Zimmer über ein eigenes Spa? Oder über Spiegelwände, die das Mittelmeer im ganzen Raum reflektieren? Und wo sonst können die Gäste in einem Pool schwimmen, der doppelt so

Das schlicht gestaltete Adam & Eve beherbergt morgenländischen Luxus.



Fotos: World Hotel Award

## Der längste Pool der Welt

Spiegelwände, die das Mittelmeer reflektieren

lang ist wie ein olympisches Schwimmbecken? Oder einen Cocktail an einer Bar trinken, die mit 88 Metern Länge alle herkömmlichen Dimensionen sprengt?

Die Zimmer im Adam & Eve sind postmoderne Gesamtkunstwerke. Von den weichen, weißen Böden bis hin zu den Spiegelgläsern an den Wänden ist jeder Raum eine Offenbarung, ein bisher nie gesehener, fast provokativer Ausdruck

### Der Hoteltipp

von Patrick Rosenthal

Patrick Rosenthal, Lifestyle-Kenner und Gründer des „World Hotel Awards“, kennt die besten Häuser der Welt. Heute berichtet er vom paradiesischen Ambiente im Adam & Eve in Antalya.



In der weitläufigen Badelandschaft gibt es garantiert kein Gedränge.

modernen Designs. Die Einzelheiten addieren sich zu einer Atmosphäre von Sinnlichkeit und Erotik: vom luxuriösen, ellipsenförmigen Bad für zwei in der Raummitte bis hin zum eigenen 16-Quadratmeter-Balkon mit eigenem Bett ist die gesamte Ausstattung auf Komfort und Luxus abgestimmt.

Das Adam & Eve verführt Tast-, Seh- und Hörsinn: Jedes Zimmer ist mit einem separaten Lichtsystem ausgestattet, das die Wahl einer eigenen Farbpalette erlaubt. So können Sie Ihre persönliche Lichtshow in Gelb, Blau oder Rosé inszenieren und dazu nach Ihrem Geschmack Musik aussuchen, während Sie nebenbei edle Erfrischungen aus der Maxibar kosten.

Unten, in der 10.000 Quadratmeter großen Atrium-Lounge, scheint die Decke in den Himmel zu wachsen, während die Strahlen der untergehenden Sonne in den tausenden Steinchen eines riesigen Spiegelmosaiks schimmern.

### Einmal DJ in der eigenen Lounge sein

Mein Tipp: die opulente, 1000 Quadratmeter große Adam & Eve Suite. Sie wurde für den ganzheitlichen Sinnesgenuss entworfen, ist mit einer Lounge, einer vollständigen Bar und einem DJ-Stand ausgestattet.

Weitere Infos: Adam & Eve Iskele Mevkii, Belek-Antalya Tel.: 00 90 24 27 10 14 00 Fax: 00 90 24 27 15 27 70 www.adamevehotels.com

# Weingartner REISEN

In Kooperation mit IDEALTOURS MÜNCHEN

## Accessoiren

### Unser Ostertipp für Sie!!

05.04. – 10.04.	Rom – Sie wohnen im Zentrum – inkl. Führungen in Rom	ÜF 565,- €
06.04. – 09.04.	Cote d'Azur an Ostern – Sie wohnen in Cannes	ÜF 310,- €
06.04. – 09.04.	Erholung in Abano Terme – Erholung pur an Ostern	HP 345,- €
06.04. – 09.04.	Berlin inkl. Stadtrundfahrt Berlin und Potsdam	ÜF 285,- €
08.04. – 10.04.	Dresden – Semper Oper „Der Rosenkavalier“ inkl. Karte 3. Kat.	HP 303,- €

### ... aus unserem aktuellen Tagesfahrtenprogramm

17.03.	Swarovski Kristallwelten	23,- €
23.03.	Zürich/St. Gallen	29,- € / 27,- €
30.03.	Gut Aiderbichl/Ndb.	22,- €
04.04.	Outlet City Metzingen	24,- €
06.04.	Wien	37,- €
09.04.	Fränkische Osterbrunnen	28,- €
28.04.	Dresden	32,- €
04.05.	Krumau-Budweis	24,- €
18.03.	Ochsenessen in Niederbayern	26,- €
24.03./07.04.	Bozen/Meran	26,- € / 27,- €
31.03./01.04.	Osternmarkt Gut Aiderbichl	16,- €
06.04.	Karfreitagsfahrt ins Blaue	16,- €
08.04.	Insel Mainau-Frühlingsträume	38,- €
14.04.	Blütentage Südtirol	27,- €
29.04.	Alpenrundfahrt	28,- €
13.05.	Muttertagsfahrt ins Blaue	26,- €

### Frühlingsziele

29.03. – 01.04.	Dresden – Elbflorenz - Die Perle Sachsens	ÜF / HP 250,- €
01.04. – 03.04.	PRAG – die goldene Stadt inkl. Stadtführung und Besichtigung Schloß Orlik	HP 215,- €
09.04. – 11.04.	Marienbad – Karlsbad - Franzensbad – Eger	HP 199,- €
12.04. – 15.04.	Gardasee – Sie wohnen in Limone im 4-Sterne-Hotel	HP 235,- €
14.04. – 17.04.	Bilderbuch Toscana mit Ausflügen Florenz, Chiantigebiet, San Gimignano, Siena	HP 299,- €
14.04. – 17.04.	Der Zauber Istriens mit Istrienrundfahrt und Schiffsausflug	HP 235,- €
21.04. – 23.04.	Hamburg Musicals „König der Löwen“ Musikkarte 2. Kat. Hamburg mit Stadtrundfahrt – AIDA Diva – das neue Schiff liegt im Hafen	84,- € / ÜF 220,- €
26.04. – 29.04.	Südtirol und Meran mit Dolomitenrundfahrt	ÜF 220,- €
27.04. – 01.05.	Altes Land – vor den Toren Hamburgs	HP 280,- €
29.04. – 01.05.	Baden bei Wien mit Burgenlandrundfahrt	HP 430,- €
01.05. – 04.05.	Holland zur Tulpenblüte mit Aalsmeer, Keukenhof, Amsterdam...	HP 390,- €
02.05. – 06.05.	Bezaubernde Blumenriviera Nizza, Cannes, Monaco, Monte Carlo	HP 340,- €
03.05. – 06.05.	Streifzug durch die Emilia Romagna	HP 385,- €
05.05. – 09.05.	Lago Maggiore mit Borromäischen Inseln	HP 360,- €
08.05. – 13.05.	Toscana – Cinque Terre mit Florenz, Siena, Lucca...	HP 390,- €
10.05. – 13.05.	HAMBURG – Hafengeburtstag inkl. Stadtrundfahrt	HP 495,- €
12.05. – 17.05.	Die schönsten Inseln der Ostsee Rügen – Hiddensee-Usedom	ÜF 350,- €
13.05. – 15.05.	Dresden – Elbflorenz - Die Perle Sachsens	HP 499,- €
13.05. – 16.05.	Spreewald – Potsdam – Berlin	ÜF / HP 220,- €
17.05. – 20.05.	Pläntzler Seen und Meer mit Ausflug Insel Krk	HP 315,- €
17.05. – 20.05.	Plattensee mit Budapest mit Bauernhochzeit	HP 250,- €
		HP 295,- €

### Unsere TOP-Rundreisen – mit Royal Class

12.04. – 21.04.	ITALIEN - Rundreise - Bella Italia	HP 790,- €
19.04. – 30.04.	Klassisches Griechenland mit Korfu	HP 1085,- €
22.04. – 02.05.	SIZILIEN mit Liparischen Inseln	HP 955,- €
04.05. – 11.05.	Golf von Neapel – Rom-Sorrent-Pompeji-Capri-Amalfiküste	HP 697,- €
05.05. – 12.05.	Gargano-Apulien – am Sporn des Stiefels	HP 665,- €
05.05. – 24.05.	GROSSE SPANIEN - PORTUGAL-Rundreise 20 Tage	HP 1770,- €
19.05. – 27.05.	Sardinien – Perle im Mittelmeer 9 Tage	HP 860,- €
26.05. – 31.05.	Maremma Toscana –Insel Elba	HP 560,- €
29.05. – 05.06.	Rund um die ADRIA – Kroatien – Italien	HP 720,- €
02.06. – 10.06.	KALABRIEN – die Stiefelspitze Italiens	HP 780,- €
04.06. – 10.06.	Entlang der Bernsteinküste ins Herz der Masuren	HP 730,- €
07.06. – 20.06.	Das Baltikum und die Zarenstadt St. Petersburg	HP 1695,- €
13.06. – 27.06.	Südengland-Cornwall-Irland	HP 1625,- €
26.06. – 01.07.	Provence und Cote d'Azur "Zur Lavendelblüte"	HP 590,- €
04.07. – 09.07.	SÜDPOLEN – Schlesische Höhepunkte	HP 565,- €
19.07. – 25.07.	SCHWEDEN –Insel Öland – Stockholm uvm.	HP 830,- €
20.07. – 03.08.	Nordkap und Lofoten mit Postschiffahrt-Busreise	HP 1995,- €
24.07. – 30.07.	Schlösser der LOIRE mit Paris	HP 630,- €
28.07. – 12.08.	Island mit Faröer Inseln – Anreise über Südnorwegen	HP 3095,- €
31.07. – 09.08.	Schottland mit Orkney-Inseln	HP 1265,- €
08.08. – 18.08.	Die schönsten Fjorde Norwegens	HP 1475,- €
14.08. – 22.08.	Faszination BRETAGNE und LOIRE-Tal	HP 970,- €
01.09. – 09.09.	KORSIKA – ein Gebirge im Meer	HP 895,- €
11.09. – 20.09.	Schottland mit Orkney-Inseln	HP 1180,- €
06.10. – 13.10.	Die Perlen Kroatiens von Zagreb bis Opatija	HP 625,- €
11.10. – 21.10.	SIZILIEN mit Liparischen Inseln	HP 955,- €
13.10. – 20.10.	Golf von Neapel-Rom-Sorrent-Pompeji-Capri-Amalfiküste	HP 697,- €
03.11. – 17.11.	TUNESIEN - Rundreise Datteln, Oasen und Römische Ruinen	HP 1299,- €

### Badereisen

nach Bibione – Jesolo – Caorle und Gabicce Mare oder ISTRICIEN-Porec

Neue Abfahrtsstelle in München: Erhardtstraße/Busparkplatz am Deutschen Patentamt

Reisebüro Idealtours München, Am Gärtnerplatz, Tel. 089/2388993  
Reisebüro Weingartner, Ländgasse 50, Landshut, Tel. 0871/9210600, www.weingartner-reisen.de