



Veranstaltungen 2020

Mai

- 02.05. - 08.05.** AUSZEIT FÜR PAARE – „BEZIEHUNG DIE MAN TANZEN KANN“ JOHANNES FEUERBACH
16.05. - 23.05. YOGA „IN ALL SEINEN FACETTEN“ JUTTA STEINBACH, CLAUDIA FOHRER, SUSANNE MENKE
23.05. - 30.05. YOGA BASICS SILVIO FRITZSCHE

Juni

- 07.06. - 13.06.** MEDITATIONSWOCHE ANTON MAIER
13.06. - 20.06. HATHA YOGA MAHASHAKTI VERONIKA HUG
20.06. - 27.06. IN BALANCE DURCH BODY-MIND CENTERING UTA BÜCHLER, LIW EV.

Juli

- 27.06. - 04.07.** ENTSPANNUNG DURCH YOGA HUBERTA VON GNEISENAU, LIW EV.
04.07. - 11.07. TANGO-WOCHE MIRJAM TREPTE UND MAX PESCHEK
11.07. - 18.07. ENTSPANNUNG MIT YOGA UND MEDITATION SUBHADRA GABRIELE POHLY, LIW EV.
18.07. - 25.07. YOGA SADHANA WOCHE URS KELLER UND EWA HEUSSER
26.07. - 01.08. YOGA URLAUB CLAUDIA FOHRER UND WOLFGANG KOLB

August

- 01.08. - 08.08.** AKKUSTIKGITARRE SONGS AND MORE MARKUS NEEB
01.08. - 08.08. SINGEN – EFFEKTIV UND AUSDRUCKSSTARK ANTJE MALLWITZ
08.08. - 15.08. AKKUSTIKGITARRE SONGS AND MORE MARKUS NEEB
08.08. - 15.08. SINGEN – EFFEKTIV UND AUSDRUCKSSTARK ANTJE MALLWITZ
15.08. - 22.08. CONVENTO GATHERING SHIRIN UND AARON WEBER
26.08. - 05.09. SOMMER RETREAT RENATE BUSAM

September

- 05.09. - 12.09.** YOGABASICS SILVIO FRITZSCHE
12.09. - 19.09. YOGA- UND MEDITATIONSRETREAT DELTLEV ALEXANDER
19.09. - 26.09. INNEHALTEN & KRAFTVOLL IN DIE ZUKUNFT FRIEDHELM MÜLLER UND CARMEN HAFNER
26.09. - 03.10. IYENGAR YOGA MELANIE THOLEN

Oktober

- 03.10. - 10.10.** YOGA INSPIRATIONSWOCHE GABRIELA HALTMAYR UND TEAM
10.10. - 24.10. ZEN SESSHIN VALERIE FORSTMAN



il convento

Il Convento Seminar- und Gästehaus · I-54014 Casola · Fax/Fon 0039/0585/90075
 E-mail: seminare@il-convento.net · www.il-convento.net



Jahresbrief 2020

Liebe Freunde und Gäste!

zur Zeit werden wir tagsüber von der Sonne verwöhnt und sind nachts dem Mond und den Sternen nah.

Nach mond hellen Winternächten ist Il Convento in der Frühe von Raureif bedeckt. Mit dem Sonnenaufgang beginnt das Tal zu erwachen. Und wenn die Sonne am Mittag die Südhänge bescheint, hört man die Eidechsen im trockenen Eichenlaub rascheln.

Zu jeder Jahreszeit fasziniert die wilde und raue Schönheit der Lunigiana. Wir sind dankbar für das Leben inmitten dieser Naturlandschaft, die sich täglich neu vor unseren Augen entfaltet und freuen uns, dass wir das mit unseren Gästen teilen können. Hier in diesem Umfeld wird es möglich, neue Kraft und Inspiration zu finden.

Zeit zum Sein

Wir sind dankbar für die Begegnungen und das offene Miteinander mit unseren Gästen und Freunden. Und freuen uns auf ein neues Jahr, in dem wir das fortführen möchten, was uns am Herzen liegt: Einen geschützten Raum zu bieten, in dem sich alle in einer

Casola im Februar 2020

entspannten und umsorgten Atmosphäre wohlfühlen und sich für wertvolle Erfahrungen öffnen können. Das Angebot ist vielfältig: Musizieren und Tanzen, Raum für Tiefe und Stille, Meditation, Yoga, Rückzugs- und Besinnungsräume. Zu unserem Seminarangebot laden wir alle herzlich ein.

Auf den folgenden Seiten befindet sich ein Auszug der Seminarangebote und auf der letzten Seite der gesamte Veranstaltungskalender. Wir freuen uns, wenn die Angebote auf regen Zuspruch stoßen.

Auf diesem Wege wünschen wir allen ein gutes, friedliches Jahr mit erholsamen und anregenden Auszeiten - vielleicht im Convento.

Unser Programm findet man auch online unter www.il-convento.net. Aber manchmal ist es bekanntlich schön, in Ruhe in einem gedruckten Jahresbrief zu lesen.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen bzw. Kennenlernen.
Martina und Marcel



Rückblick 2019

Il Convento erfreut sich als Tagungshaus einer stetigen Wertschätzung. Danke für die vielen positiven Rückmeldungen sowie für Kritik und Anregung zur Verbesserung. Diese Impulse sorgen dafür, dass sich immer wieder etwas verändert.

Im letzten Jahresbrief haben wir von der reichen Olivenernte in Casola berichtet. Dieses Jahr ist bedauerlicherweise die Ernte ausgefallen, die Bäume in unserer Region haben wenig bis keine Früchte getragen. Das war für alle sehr enttäuschend und gleichzeitig tröstet man sich mit der Bauernweisheit, dass auf eine reiche Ernte eine karge folgt.

Dafür haben wir eine üppige Kirschkirschenenernte gehabt. Nicht jeder kennt die Kirschkirsche. Es gibt sie in gelb und rot, und sie sieht aus wie eine kleine runde Mirabelle. Im Convento-Garten, im Kreuzgang vor der Kapelle, sind einige wildwachsende Bäume dieser Art. In der Convento-Küche verarbeiten wir diese Kirschkirschen zu Marmelade und zu der orangefarbenen Salsa, die zur Panna Cotta serviert wird.

Convento Team

Hirut, unsere Mitarbeiterin aus Äthiopien, die letztes Jahr schwanger war, hat im Februar zwei zaubernden Wesen das Leben geschenkt. Nicht nur wir im Convento, sondern das gesamte Dorf ist entzückt von diesen wunderbaren Geschöpfen. Zur Tauffeier im Convento gab es ein großes Fest, wozu die gesamte Verwandtschaft geladen wurde.

Anfang des Jahres hat sich Vanesa, unsere langjährige Mitarbeiterin aus Argentinien, nach Ibiza verabschiedet. Ihre Aufgaben übernahmen unsere inzwischen bewährten Marokkanerinnen Samira und Lima sowie Valentina aus dem Nachbardorf, die seit letztem Jahr zum Team gehört. Die Küchen-Crew mit Giovanna, Hirut und Simona unter der Leitung von Martina zaubert täglich kulinarische Genüsse, die Leib und Seele erfreuen.

Seit letztem Jahr dürfen wir Marianna zu unserem Team zählen. Wir haben endlich die Massagetherapeutin gefunden, die wir lange gesucht hatten. Sie kommt ursprünglich aus Torino und hat sich mit Ihrer Familie auf einem der Hügel in der Nähe niedergelassen. Sie ist ausgebildet in Reiki und ayurvedischen Massagen. Von unseren Gästen wurde dieses neue Angebot sehr gut aufgenommen. Marianna war stets ausgebucht.

Für die Mithilfe bei der haustechnischen Betreuung, der Instandhaltung und bei den jährlichen Renovierungs- und Bauarbeiten, der Garten- und Landpflege sowie bei Reinigungsarbeiten danken wir Khamis - unserem langjährigen



marokkanischen Mitarbeiter. Außerdem Dank an Shirin und Aaron, unsere erwachsenen „Kinder“, die uns auch diesen Sommer mehrere Wochen tatkräftig mit Ihrem Arbeitseinsatz unterstützen.

Herzlichen Dank allen MitarbeiterInnen, die es möglich machen, dass unsere Gäste sich wohl fühlen und gerne wieder zurückkommen.

Finanzierung

Wir danken herzlich allen Freunden und Förderern für ihre Unterstützung. Il Convento ist ein Seminarzentrum, das sich ohne öffentliche Fördermittel selbst finanziert. Bis heute sind Darlehen aus den Reihen der Freunde und Gäste für uns eine wichtige Finanzierungsquelle, die vieles ermöglicht. Z. B. den Wiederaufbau nach dem Erdbeben. Ohne diese Unterstützung wäre Il Convento nicht das, was es heute ist. Dafür sind wir dankbar. Über jede weitere Zuwendung in Form von Privatdarlehen oder Spenden freuen wir uns.

Privatdarlehen

Wir akzeptieren Darlehen ab 1000 Euro mit einer Laufzeit von mindestens einem Jahr und einer Kündigungsfrist von sechs Monaten.

Wir bieten eine Verzinsung in Naturalien. Der Naturalienzins beträgt 1,5 % und wird in Form eines Aufenthalts vergütet. Die Naturalien-Zinsguthaben sind kumulierbar und übertragbar auf andere. Individuelle Konditionen können abgesprochen werden.

Bis heute sind Darlehen aus den Reihen der Freunde und Gäste eine wichtige Finanzierungsquelle.

Der Verein „Il Convento“

Für die Unterstützung der Arbeit von Il Convento wurde ein Verein gegründet, dessen Gemeinnützigkeit zum 1.1.2015 anerkannt wurde. Zweck des Vereins sind die Pflege und Förderung der geistig-seelischen Weiterbildung von Menschen durch Seminare und Veranstaltungen zum Thema Selbstfindung, Meditation, Körper- und Geistesschulung, philosophischer und ethischer Schulung. Spenden an den Verein „Il Convento“ können auf folgendes Konto überwiesen werden:

Spendenkonto Il Convento, Postbank Berlin

Joachim Koschel
Konto-Nr. 0524 1251 17, BLZ 100 100 10
IBAN: DE16 1001 0010 0524 1251 17
BIC: PBNKDEFF

Spender werden gebeten, per E-Mail ihren Namen und ihre Anschrift mitzuteilen, damit eine Zuwendungsbestätigung zugesandt werden kann. Mit dieser Bestätigung können die Spenden bei der Einkommenssteuererklärung als Sonderausgaben geltend gemacht werden.

Seminare 2020

02.05. - 08.05.2020

„Beziehung, die man tanzen kann“

Auszeit für Paare

LEITUNG: Johannes Feuerbach
KOSTEN: Kursgebühr: 360 €, Ü/VP: 420 € - 534 € im DZ pro Person
INFO/BUCHUNG: www.feuerbach.biz

„Beziehung, die man tanzen kann, ist Paar-Selbsterfahrung durch Bewegung und Spüren und sich Mitteilen. Es integriert Tango-Basisarbeit, Körper und Selbstwahrnehmung, achtsame Dialoge, stilles Spüren. Es entsteht eine Bewusstheit, die erweiternd, verbindend, berührend, erotisch und heilsam ist. Es entsteht Nähe und Intensität, es geschieht aber auch alle Dinge, die sonst in der Partnerschaft und im Leben geschehen. So ist die Arbeit ein sehr klarer und schöner Spiegel für Alles“ (Lydia Poppe). Die Auszeit für Paare unterstützt seelische und körperliche Intimität und Stille, ebenso wie befreiende Differenzierung zwischen Mann und Frau. Der Tango ist dabei ein erlebnisintensives, die Präsenz und den nonverbalen Austausch von Impuls und Antwort stimulierendes Medium.



01.08. - 08.08.2020 und 08.08. - 15.08.2020

Kurs A: Singen - effektiv & ausdrucksstark

LEITUNG: Antje Mallwitz

Kurs B: Akustikgitarre „Songs & More“

LEITUNG: Markus Neeb

KOSTEN je Kurs: Kursgebühr 470 €, Ü/VP: 476 € - 721 €

KONTAKT/INFO: www.acoustic-music-school.de

Die Kurse Akustikgitarre und Singen finden gleichzeitig statt.

Kurs A: Eine Woche Singen unter toskanischer Sonne! Entdecken Sie den Facettenreichtum Ihrer Stimme und lernen Sie, wie man durch einfache Techniken effektiv und ausdrucksstark singen kann, ohne heiser zu werden. Sie erlernen grundlegende Atem- und Gesangstechniken und erhalten wertvolle Tipps zur Sängerschließung und zur Präsentation. Inhalte sind Atmung und Stimme in Theorie und Praxis, Entspannungs- und Bewegungsübungen, Körperarbeit und Stimmklang, Sängerschließung (Text, Atmung, Phrasierung, Modulation uvm.), Umsetzung und Präsentation. **Der Workshop richtet sich an alle, die Spaß am Singen haben.** Keine Notenkenntnisse erforderlich. Maximal 10 Teilnehmer!

Kurs B: Genießen Sie eine Woche voller Musik, in der Sie sich unter toskanischer Sonne voll und ganz der Akustikgitarre widmen können! Unter professioneller Anleitung durch den erfahrenen Gitarrenlehrer und Fingerstyle-Spieler Markus Neeb lernen Sie die akustische Gitarre noch besser kennen. Inhalte: Im Mittelpunkt steht das Erlernen von Songs für die Gitarre als Begleit- oder Soloinstrument, Interpretationsmöglichkeiten: Harmonisierung einfacher Songs (Akkordvariationen), Vereinfachung komplexer Harmonien, dynamisches Spiel, Strummings und Pickings, anwendungsnahe Musiktheorie und Improvisation, Hilfestellung bei individuellen Fragen und Spielproblemen. Nach Bedarf werden gerne weitere Themenbereiche behandelt. **Vorkenntnisse: Beherrschung der Grundakkorde (inkl. einfacher Barre-Griffe und einfacher Strummings und Pickings).** Maximal 10 Teilnehmer!

26.07. - 01.07.2020

Yoga, Meditation & Achtsamkeit

LEITUNG: Claudia Fohrer und, Wolfgang Kolb
KOSTEN: Kursgebühr: 340 €
Ü/VP: 420 € - 612 € im EZ pro Person
INFO/BUCHUNG: www.claudiafohrer.de und www.yoga-intens.de

In der erwachsenen Natur rund um das Kloster können wir durch eine abwechslungsreiche Yogapraxis Kraft und Lebensenergie gewinnen, und uns in Meditation und Achtsamkeit erfahren. Wo Betriebsamkeit deinen Alltag beherrscht, bekommst du hier die Möglichkeit, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen.

Wir praktizieren dynamisches Hatha Yoga und statisches Iyengar Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene. Pranayama, Meditation mit dem Fokus auf korrekte physiologische Ausführung mit Blick auf den Einzelnen. Einführung in die Praxis der Achtsamkeit, um den alltäglichen Geist in einen achtsamen Geist umzuwandeln. Beim Gehen, beim Essen, beim Reden. Achtsamkeit ist eine besondere Form von Konzentration und Bewusstheit - eine Schulung des Geistes. Bei der Übung von Achtsamkeit bedient man sich der Fähigkeit, bewusst, präsent und urteilsfrei das zu beobachten, was gerade zu beobachten ist.

04.07. - 11.07.2020

Tango-Woche

LEITUNG: Mirjam Trepte & Max Peschek
KOSTEN: Kursgebühr ab 250 Euro, Ü/VP: 476 € - 721 €
INFO/BUCHUNG: www.nino-bien.de

Wenn es einen Luxus gibt, der mit Geld nicht zu bezahlen ist, dann gehören zwei Dinge mit Sicherheit dazu: Das Tangotanz und der zauberhafte Ort „Il Convento“ in der Toskana! Gönnen euch einen außergewöhnlichen Urlaub und kommt mit uns zu einem traumhaft schönen Ort - eine Wohltat für Körper und Seele!

Workshops, Practicás & Milongas

Wir bieten täglich zwei Workshops für mittleres und fortgeschrittenes Niveau an. In den Tag starten wir mit Yoga und einer Meditation im Garten - abends tanzen wir auf unserer Milonga unterm Sternenhimmel. Wer noch mehr will, kann das Programm im Einzelunterricht vertiefen.

Mirjam & Max

Wir beide machen seit 2007 Tangoreisen und lieben es, Gastgeber für neugierige Tangotänzer zu sein. Unsere Events bereiten wir didaktisch mit viel Liebe vor. Mit unseren sehr unterschiedlichen Temperamenten ergänzen wir uns gegenseitig wunderbar und mit unseren Gästen haben wir jedes Mal viel Spaß! Tänzerisch sind wir sehr vielseitig - vom kuschligen Milonguero-Stil bis zum experimentierfreudigen Tango Nuevo - wir lieben es zu tanzen!

Wir freuen uns auf euch! Mirjam & Max!



26.08. - 05.09.2020

Sommer-Retreat 2020

Aus der Stille I(j)eben: Friede und Frei-sein in Beziehungen

LEITUNG: Renate Busam
KONTAKT/INFO: Annemarie Kühn, Fon: +49 (0)7246 8753
Email: annemarie.kuehn@t-online.de, www.renatebusam.de

Verwirklichung hängt unmittelbar mit dem Grad an Unabhängigkeit und Freiheit zusammen, den wir in unseren Bezugssystemen und in unseren persönlichen Beziehungen (er)leben. Wir nutzen den stillen Raum in Casola sowie die energetische und innere Arbeit, um zentrale Mechanismen, bewusste und unbewusste, zu erforschen, die unser Bewusstsein projiziert und die wir als Beziehungen erleben.

Wir lernen die Fallen der 3-dimensionalen Illusion der Bezugssysteme kennen, die uns blind machen für eine tiefere und einzig wirkliche Begegnung im anderen: der Selbst-Begegnung. Es geht um Heilung unserer Beziehungsfähigkeit und auch unserer Liebesfähigkeit auf einer sehr tiefen Ebene. Es geht darum, uns auf dieser Ebene zu finden, anzunehmen und freizusetzen.

26.09. - 03.10.2020

Iyengar Yoga



LEITUNG: Melanie Tholen
KOSTEN: Kursgebühr: 285 €, Ü/VP: 476 € - 735 €
INFO/BUCHUNG: www.yogaworks.de

IYENGAR YOGA ist ein dynamischer und körperorientierter Yoga-Stil. Damit man sich am Ende der Yoga-Stunde geistig und körperlich wohltuend entspannen kann, wird zuerst präzise und intensiv an den Yoga-Haltungen gearbeitet. Genaue Ausrichtung und Korrektur sowie die Arbeit mit Hilfsmitteln fördern das Zusammenspiel von Kraft, Konzentration und Balance.

Der Tag beginnt mit einer dreistündigen Yoga-Klasse, die für motivierte Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet ist. Nach dem anschließenden Brunch ist der Rest des Tages frei für vielfältige Urlaubsaktivitäten.

Melanie Tholen leitet ein Yogastudio in Bielefeld. Seit 2001 gibt sie jedes Jahr Yogaferien im Il Convento.

19.09. - 26.09.2020

Innehalten & kraftvoll in die Zukunft

Wer bin ich – und wenn ja, wie geht es weiter?

LEITUNG: Carmen Hafner und Friedhelm Müller
KOSTEN: Kursgebühr 630 €, Ü/VP: 476 € - 735 €
KONTAKT/INFO: www.echaz-consalting.de, www.heilpfade.it

Der Alltag vieler Menschen ist hektisch und durch hohe Belastungen geprägt. Häufig nehmen wir uns wenig Zeit, um innezuhalten, Bilanz zu ziehen und uns neu zu justieren: Wo stehe ich? Was ist wesentlich in meinem Leben? Was brauche ich wirklich? Was kann ich loslassen? Was sind die nächsten Schritte? Mit diesem Workshop bieten wir Räume und Wege, an einem inspirierenden Ort Kraft zu schöpfen, sich zu besinnen, Vergangenes abzuschließen und sich neu auszurichten. Die Teilnehmer gewinnen Klarheit, wofür sie brennen und

Seminare 2020

kehren von dieser Auszeit mit neuen Impulsen und stimmigen Zukunftsbildern zurück. Sie haben für sich nächste Schritte formuliert und können damit entspannt und kraftvoll in die Zukunft gehen.

Unsere Arbeitsweise: Dynamik und Stille. Wesentlich für unsere Arbeit ist die Erkundung der Frage: Wer bin ich - und wie geht es weiter? Neben der verbalen Erforschung verwenden wir Bewegungsübungen, Outdoor-Aktivitäten in der Natur, kreative Visionsarbeit, kollegiales Coaching sowie Meditationen, Achtsamkeit und Stille. Alle Sinne werden aktiv in unsere Erkundungsreisen einbezogen. Wir werden Zeit für das Alleinsein ebenso wie für das Zusammensein haben, Zeit für individuelles Vertiefen ebenso wie für Austausch und gemeinsames Wachsen.

03.10. - 10.10.2020

YOGA INSPIRATIONSWOCHE

LEITUNG: Gabriela Haltmayr, Johann Lebar, Anita Chavez, Beatriz Saucedo
KOSTEN: Kursgebühr: 450 € Ü/VP: 476 € - 735 €
INFO/BUCHUNG: www.yogaschule-allgaeu.de

Es erwartet Sie eine Seminarwoche der ganz besonderen Art:
• Zwei Yogalehrer werden täglich - bei Bedarf parallel - unterrichten (Anfänger/Geübte).
• Wir praktizieren unterschiedliche Meditationsarten und lernen deren positive Wirkung schätzen.
• Beschwingt, lebendig oder meditativ beenden wir die Tage mit Singen und Musik.
• Der Feuerlauf wird bewusste oder unbewusste sowie bestehende oder anstehende Prozesse unterstützen und transformieren.
• In den freien Zeiten gibt es die Möglichkeit, in Ruhe nachzuspüren, die Natur vor Ort zu genießen oder eines unserer buchbaren Angebote (Craniosacral-Sitzungen, schamanische Behandlungen, sowie Fußreflexzonenmassagen) wahrzunehmen. Wir freuen uns auf die gemeinsame inspirierende Zeit mit euch!

10.10. – 24.10.2020

ZEN SESSHIN

LEITUNG: Valerie Forstman, Meiko-An, Associate Sanbo-Zen-Master
KOSTEN: Kursgebühr: 170 € - 250 € pro Woche.
Ü/VP: 357 € - 539 € pro Woche je nach Komfort, Preis bitte erfragen. Kurssprache: Englisch
INFO/BUCHUNG: seminare@il-convento.net, www.il-convento.net

Sesshin - Encounter of the Heart

Sesshin is an opportunity to plunge into silence, to rest in things just as they are, and to discover and explore the world of your own true nature. Following Sanbo-Zen tradition, this sesshin will alternate periods of sitting with walking meditation. The schedule will include Zen talk, opportunities for one-to-one interviews with the teacher, and periods of work in the house or garden, another form of practice.

Valerie Forstman is a designated Teacher in the Sanbo Kyodan Zen tradition. Teaching at Maria Kannon Zen Center, Dallas. Masters of Theological Studies and PhD in Biblical Interpretation. First-career classical musician, Bachelor of Music. First-career classical musician, Valerie continues playing professionally.

