

Auf inneren und äußeren Pfaden im Kleinwalsertal

BEWUSST NATÜRLICH BEWEGEN Einstieg- in die Achtsamkeitsmeditation

Wir laden Sie ein Körper, Geist und Seele zu regenerieren. In dem siebentägigen Kurs können Teilnehmer bei theoretischen und praktischen Übungen „zu sich kommen“. Auf äußeren Pfaden mit der Natur als Spiegel und Übungen im Seminarraum.

In dieser sehr besonderen Woche erlernen Sie die Grundlagen der Achtsamkeitsmeditation. Inhalte im Seminarraum sind das Achtsame Verweilen, Atembetrachtung, auf Achtsamkeit basierende Körperübungen, meditatives Gehen und Übungen zur Entwicklung von Freude und Empathie.

Das Erlernte wird während des Kurses in den Kontext des Alltags gestellt. Damit werden Grundlagen geschaffen, um eine achtsame Haltung in den Herausforderungen des täglichen Lebens zu entwickeln.



Ebenfalls werden wir auf kleinen Wanderungen- ausgedehnten Spaziergängen unsere Achtsamkeit vertiefen mit Übungen zum bewussten Gehen, Verweilen und Wahrnehmen.

Durch Einzelgespräche, kurze Vorträge, einfachen Wanderungen/ Spaziergängen, mit Übungen zur Achtsamkeit wird dieses Seminar abgerundet.

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig,
- Mindestteilnehmerzahl 3 Personen

Kurs beinhaltet:

- 5- 6 x Übernachtung im komfortablen Einzelzimmer mit Dusche, WC, Terrasse oder Balkon.
- 5- 6x Bio-Vital-Pension mit regionalen, biologischen Spezialitäten, inkl.6 x Frühstück, Mittagsbuffet: Suppen und Salate bzw. Rohkost, nachmittags: Teebar, Obst. Abends: drei raffinierte Wahlmenüs, eines davon vollwertig bzw. vegetarisch, immer auch eine Trennkost-Empfehlung. Buffets und andere Attraktionen.
- täglich ca. 3 Std. Übungen zur Achtsamkeitsmeditation und Achtsamkeit im Alltag
- täglich leichte Wanderungen/ Spaziergänge (auf einfachen Wegen) mit Übungen zum bewussten Gehen, Verweilen und Wahrnehmen, Gesamtdauer mit Mittagspause ca. 3 Std.
- kostenlose Nutzung der Bergbahnen (im Sommer)
- Tägliche Möglichkeit zum Einzelgespräch
- 1x Klänge auf Achtsamkeit basierend, mit Florian (ab 4 Personen)
- Vertiefende Vorträge zur Achtsamkeit
- Übungen für Zuhause in Form von CDs(MP3) und Seminarunterlagen
- Kostenlose Nutzung des Walser-Bus
- Nutzung des Wellnessbereichs mit Kräutertee-Bar

Kursbeschreibung im Detail

erster Tag- Anreisetag:

18.00 -19.30 Begrüßung im Seminarraum Naturhotel Chesa Valisa
Einführung in die Achtsamkeit und ins sitzen.

zweiter Tag:

09.00 - 10.30 Uhr
Impulse Seminarraum, Übungen zur Achtsamkeit, meditatives Gehen

11.00 - 14.00 Uhr

Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Impulse setzen in der Natur, Mittagspause

15.00 - 16.30 Uhr

Vortrag, Übung Alltag: Umgang mit.., Übungen zur Achtsamkeit

dritter Tag:

09.00 - 10.30 Uhr

Impulse Seminarraum, Übungen zur Achtsamkeit, meditatives Gehen,

11.00 - 14.00 Uhr

Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Impulse setzen in der Natur Mittagspause

15.00 - 16.30 Uhr

Vortrag, Übung Alltag: Umgang mit.., Übungen zur Achtsamkeit

vierter Tag:

09.00 - 10.30 Uhr

Impulse Seminarraum, Übungen zur Achtsamkeit, meditatives Gehen,

11.00 - 14.00 Uhr

Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Impulse setzen in der Natur, Mittagspause

15.00 - 16.30 Uhr





Vortrag, Übung Alltag: Umgang mit.., Übungen zur Achtsamkeit (Klangerlebnis mit Florian)

fünfter Tag:

09.00 - 10.30 Uhr

Impulse Seminarraum, Übungen zur Achtsamkeit, meditatives Gehen,

11.00 - 14.00 Uhr

Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Impulse setzen in der Natur, Mittagspause



15.00 - 16.30 Uhr

Vortrag, Übung Alltag: Umgang mit.., Übungen zur Achtsamkeit

sechster Tag:

09.00 - 10.30 Uhr

Impulse Seminarraum, Übungen zur Achtsamkeit, meditatives Gehen,

11.00 - 14.00 Uhr

Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Impulse setzen in der Natur, Mittagspause

15.00 - 16.30 Uhr

Vortrag, Übung Alltag: Umgang mit.., Übungen zur Achtsamkeit

Verabschiedung abends nach dem gemeinsamen Abendessen

siebter Tag: Abreisetag, wenn nicht individuell anders geplant