

Essenz Kurs - Meditation & Achtsamkeit

im Biohotel Ifenblick Balderschwang

Dieser Kurs befasst sich mit den essenziellen Aspekten der Meditation und der Achtsamkeit, basierend auf der sehr alltags nahen Achtsamkeits- Meditation des MBSR. Das erfahren und erlernen von Methoden und Techniken, die uns zur essenziellen Erfahrung der Meditation & Achtsamkeit führen, sind Schwerpunkt dieses Kurses.



Ebenfalls werden wir die Geistes Gifte, wie Zorn, Hass, Neid und Unwissenheit erläutern sowie deren Gegenmittel in der Praxis, alltagsnah erlernen.

Ein Selbsterfahrungs-Kurs, der uns Wege und Methoden zeigt, sich mit der bereits in uns liegenden Weisheit und Natürlichkeit der Achtsamkeit zu verbinden. Vertiefen werden wir diese Übungen auf leichten Spaziergängen in der Natur.

Voraussetzung:

Keine Vorkenntnisse notwendig

Mindestteilnehmerzahl 3 Personen

Im Preis enthalten:

- 6 x Übernachtung im komfortablen Einzelzimmer bzw. Doppelzimmer mit Dusche, WC und Balkon (Doppelzimmer mit Balkon gegen Aufpreis)
- 6 x Bio-Vital-Vollpension mit regionalen - biologischen Spezialitäten, inkl. 6 x Frühstück, Mittagssnacks inkl. Aller Alkohol freien Getränke
- Abends: Dinnerbuffet mit verschiedenen Auswahl Möglichkeiten.
- 3 Std. täglich vertiefende Achtsamkeitsübungen und Meditation im Seminarraum
- täglich leichte Wanderungen (ausgedehnte Spaziergänge) mit Übungen zur Achtsamkeit zum Teil in Stille, Gesamtdauer ca. 3 Std.
- Leihausrüstung- Schneeschuhe im Winter
- Mittagspause im Hotel oder je nach Kursablauf auswärts
- tägliche Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Vertiefende Vorträge zur Achtsamkeit & Meditation,
- MP3 download Seminarunterlagen für Zuhause zum Vertiefen und weiter üben
- Nutzung der Saunanlage , Wellnessbereich, Schwimmbad

Kursbeschreibung im Detail

Der Zeitliche Ablauf kann wegen aktuellen Anlass vom Kursleiter leicht verändert werden

Anreisetag Sonntag:

Empfang im Hotel Ifenblick 18.00 -19.30 Uhr,
Treffpunkt im Seminarraum
Einführung in die Themen dieser Woche

Erster Tag:

09.00 - 10.30 Uhr

Vortrag, Achtsamkeits-Meditation,
Schwerpunkt des Tages, Essenzübungen zur
Achtsamkeit und Meditation oder Gruppen,
Einzel Arbeit.



11.00 - 14.00 Uhr

Vertiefende Übungen zur Achtsamkeit in der Natur, zum Teil in Stille,
entspanntes Miteinander ,Mittagspause draußen oder im Hotel

15.00 - 16.30 Uhr

Praxis Vertiefung, Meditatives Gehen.

Zweiter Tag:

09.00 - 10.30 Uhr

Vortrag, Achtsamkeits-Meditation, Schwerpunkt des Tages, Essenzübungen zur Achtsamkeit und
Meditation oder Gruppen, Einzel Arbeit.

11.00 - 14.00 Uhr

Vertiefende Übungen zur Achtsamkeit in der Natur, zum Teil in Stille,
entspanntes Miteinander ,Mittagspause draußen oder im Hotel

15.00 - 16.30 Uhr

Praxis Vertiefung, Meditatives Gehen.

20.30 - 21.30 Uhr

Möglichkeit zur Abendeinheit, in Stille Sitzen, meditatives Gehen

Dritter Tag:

09.00 - 10.30 Uhr

Vortrag, Achtsamkeits-Meditation, Schwerpunkt des Tages, Essenzübungen zur Achtsamkeit und
Meditation oder Gruppen, Einzel Arbeit.

11.00 - 14.00 Uhr

Vertiefende Übungen zur Achtsamkeit in der Natur, zum Teil in Stille, entspanntes Miteinander ,Mittagspause draußen oder im Hotel

15.00 - 16.30 Uhr

Praxis Vertiefung, Meditatives Gehen.

Vierter Tag:

09.00 - 10.30 Uhr

Vortrag, Achtsamkeits-Meditation, Schwerpunkt des Tages, Essenzübungen zur Achtsamkeit und Meditation oder Gruppen, Einzel Arbeit.

11.00 - 14.00 Uhr

Vertiefende Übungen zur Achtsamkeit in der Natur, zum Teil in Stille, entspanntes Miteinander ,Mittagspause draußen oder im Hotel



15.00 - 16.30 Uhr

Praxis Vertiefung, Meditatives Gehen.

Fünfter Tag:

09.00 - 10.30 Uhr

Vortrag, Achtsamkeits-Meditation, Schwerpunkt des Tages, Essenzübungen zur Achtsamkeit und Meditation oder Gruppen, Einzel Arbeit.

11.00 - 14.00 Uhr

Vertiefende Übungen zur Achtsamkeit in der Natur, zum Teil in Stille, entspanntes Miteinander ,Mittagspause draußen oder im Hotel

15.00 - 16.30 Uhr

Praxis Vertiefung, Meditatives Gehen.

sechster Tag: Abreisetag nach dem Frühstück