

Auszeit in der Bergstille ... atmen - sitzen - gehen, einfach Sein ...



BEWUSST NATÜRLICH BEWEGEN

Auszeit in Bergstille - Meditation & Achtsamkeit auf der Alpe

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



Das weitläufige Alpgebiet der Nagelfluhkette ist ein ganz besonderer Ort. Mitten in der Natur lädt dieses Gebiet ein, um innezuhalten und der Stille zu lauschen. Weit weg vom Lärm der Zivilisation kann man hier in der Bergstille Achtsamkeit erfahren und vertiefen.

Unser Fokus liegt in dieser Woche auf Regeneration des Körpers und des Geistes durch die Stille der Winterwelt. Täglich auf Achtsamkeit basierende Meditation bringen Körper und Geist in Einklang.

Diese "Auszeit" lädt Anfänger und bereits erfahrene Meditierende dazu ein, sich mit Ihrer Achtsamkeit und innerer Weisheit zu verbinden, um Klarheit, Zufriedenheit und Inspiration in Ihren Alltag zu bringen.

Durch Einzelgespräche, kurze Vorträge, einfachen Winter und Schneeschuh Wanderungen mit Übungen zur Achtsamkeit wird dieses Seminar abgerundet.

Wer alleine in die Natur möchte, hat ebenfalls verschiedene Winterwege, um seine "Auszeit" für sich zu vertiefen.

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig,
- Mindestteilnehmerzahl 3 Personen

Kurs beinhaltet:

- 5 x Übernachtung, Möglichkeit auf verschiedene Zimmertypen
- 5 x Halbpension
- täglich 3 - 4 Std. täglich Achtsamkeitsübungen und Meditation, meditatives gehen im Seminarraum vormittags und nachmittags
- Möglichkeit auf Vertiefungsabende: in Stille sitzen
- Seminarunterlagen und Übungen auf MP3 download für Zuhause zum weiterüben
- an 4 Tagen leichte Schneeschuhwanderungen und Winterwanderungen zum Teil in Stille mit Übungen zur Achtsamkeit in der Natur, Gesamtdauer ca. 3 - 4 Std. oder Zeit für sich. (Gesamtdauer mit Mittagspause)

- Tägliche Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Vertiefende Vorträge zur Achtsamkeit und Meditation
- Transport mit dem Schneetaxi zum Seminarhaus (zum Zug/Auto, Sammeltaxi Abfahrt vom Bahnhof Oberstaufen um 14.00 Uhr -14.30 Uhr)
- Gepäcktransport vom Auto - Bahnhof zum Seminarhaus
- Leih-Schneeschuheusrüstung zum Schneeschuhwandern

Kursbeschreibung im Detail

Sonntag Anreise:

Es besteht die Möglichkeit, mit dem Auto oder Zug anzureisen, bis zum Bahnhof Oberstaufen (Park Möglichkeiten nur in begrenzter Zahl). Dort können Sie das Sammeltaxi, abfahrt ca.14.00 Uhr -14.30 Uhr vom Bahnhof Oberstaufen nutzen.

Zum Skigebiet Alpenarena Hochhädrich, mit dem Auto (nur bei schneefreier Witterung und Winterreifen) ist ebenfalls möglich. Park Möglichkeit vorhanden. Von dort starten wir zu Fuß um ca. 15.00 Uhr mit Schneeschuhen oder Wanderschuhen. In ca. 30 min erreichen wir das Hubertushaus.



Sonntag Begrüßung:

18.00 Uhr:

Begrüßung beim Abendessen

19.30 Uhr -21.30 Uhr:

Einführung in die tägliche Meditation und das Thema Achtsamkeit

Montag:

08.00 Uhr-09.00 Uhr:

Frühstück

09.30 - 11.00 Uhr:

Meditation im Seminarraum, Übungen zur Achtsamkeit, meditatives Gehen

11.30 - 14.30 Uhr:

Der Wanderweg als Lebensweg, mit Schneeschuhen oder auf Winterwanderwegen: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Impulse setzen in der Natur, Mittagspause auf der Alp.

16.00 - 17.30 Uhr:

Vortrag, Übung Alltag: Umgang mit..., Übungen zur Achtsamkeit, Meditation, meditatives Gehen

18.00 Uhr: Abendessen

20.00 Uhr -21.00 Uhr:

Stilles Verweilen, Einsichtsmeditation, meditatives Gehen

Dienstag:

08.00 Uhr-09.00 Uhr:

Frühstück

09.30 - 10.30 Uhr:

Meditation im Seminarraum, Übungen zur Achtsamkeit, meditatives Gehen

11.30 - 14.30 Uhr

Der Wanderweg als Lebensweg, mit Schneeschuhen oder auf Winterwanderwegen: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Impulse setzen in der Natur, Mittagspause auf der Alp.



16.00 - 17.30 Uhr

Vortrag, Übung Alltag: Umgang mit ...,
Übungen zur Achtsamkeit, Meditation und meditatives Gehen

18.00 Uhr

Abendessen

20.00 Uhr - 21.00 Uhr

Stilles Verweilen, Einsichtsmeditation und meditatives Gehen

Mittwoch:

08.00 Uhr - 09.00 Uhr

Frühstück

09.30 - 11.00 Uhr

Meditation im Seminarraum, Übungen zur Achtsamkeit und meditatives Gehen,

11.30 - 14.30 Uhr

Der Wanderweg als Lebensweg, mit Schneeschuhen oder auf Winterwanderwegen: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Impulse setzen in der Natur, Mittagspause auf der Alp.

16.00 - 17.30 Uhr:

Vortrag, Übung Alltag: Umgang mit ..., Übungen zur Achtsamkeit, Meditation und meditatives Gehen

18.00 Uhr:
Abendessen

20.00 Uhr -21.00 Uhr:
Stilles Verweilen, Einsichtsmeditation und
meditatives Gehen

Donnerstag:

08.00 Uhr-09.00 Uhr:
Frühstück

09.30 - 11.00 Uhr:
Meditation im Seminarraum, Übungen zur Achtsamkeit und meditatives Gehen

11.30 - 14.30 Uhr:
Der Wanderweg als Lebensweg, mit Schneeschuhen oder auf Winterwanderwegen:
achtsames Gehen und Wahrnehmen, Impulse setzen in der Natur, Mittagspause auf der Alp.

16.00 - 17.30 Uhr:
Vortrag, Übung Alltag: Umgang mit ...,
Übungen zur Achtsamkeit, Meditation und meditatives Gehen

18.00 Uhr:
Abendessen

20.00 Uhr -21.00 Uhr:
Stilles Verweilen, Einsichtsmeditation und meditatives Gehen

Freitag letzter Kurstag:

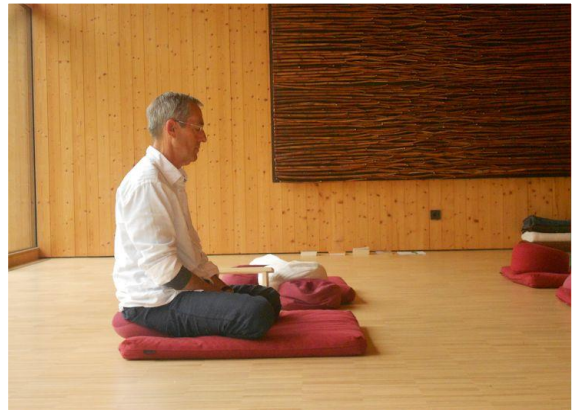
07.30 Uhr-08.30 Uhr:
Frühstück

09.00 - 10.00 Uhr:
Meditation im Seminarraum, Abschluss Runde

10.00 Uhr

Gemeinsam geht es dann wieder zu Fuß bzw. per Transport zum Parkplatz, auf dem die Autos stehen und von wo aus alle Bahnreisenden dann mit einem

Wege zum Sein • Thomas Schneider • Felderweg 5 • A- 6991 Riezlern
Tel.: 0049/ 8321/ 40 79 277 • mobil: 0043/ 650/ 900 70 44
www.wegezumsein.com • info@wegezumsein.com



Sammeltaxi zum Bahnhof Oberstaufen fahren. Um ca. 12.00 Uhr werden wir am Bahnhof sein.

