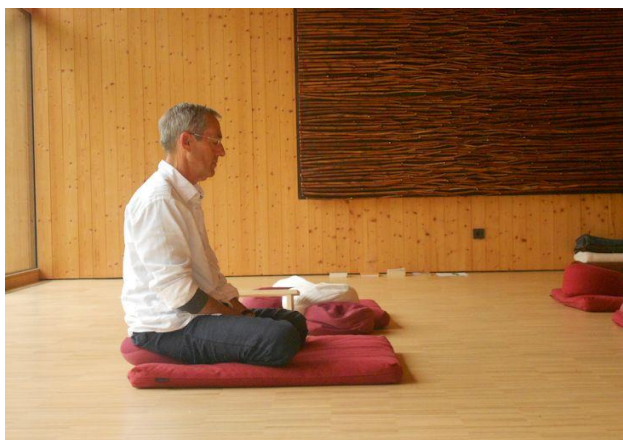


Intensivwoche - Meditation & Achtsamkeit im Naturhotel Chesa Valisa**** / Kleinwalsertal

Auf äußeren Pfaden mit der Natur als Spiegel lässt es sich gut in der Präsenz des Augenblicks sein.

Praxisübungen aus der Achtsamkeits-Meditation und verschiedene vertiefende, auf Achtsamkeit basierende Übungen wie das Meditative Gehen, Übungen zur Stärkung der Empathie-Fähigkeit, sowie Gruppen- und Einzelübungen zu verschiedenen Themen, werden im Seminarraum wie in der Natur vertieft.



Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 3 Personen

Im Preis enthalten:

Anreise Tag und Abreise Tag sowie Anzahl der Übernachtung können abweichen, je nach gebuchten Termin.

- 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, Mittagsbuffet:- Suppen und Salate bzw. Rohkost, Nachmittags: Teebar, Obst.
Abends: Vorspeisen- und Salatbuffet, drei raffinierte Wahlmenüs, davon eines vollwertig bzw. vegetarisch - auch Trennkost ist möglich, Nachtisch
- 3 Std. täglich vertiefende Achtsamkeitsübungen und Meditation im Seminarraum
- Möglichkeit auf Vertiefungsabende (nach Ansage) in Stille sitzen und gehen
- täglich leichte Wanderungen (ausgedehnte Spaziergänge) mit Übungen zur Achtsamkeit zum Teil in Stille, Gesamtdauer ca. 3 Std. mit Mittagspause
- freie Bergfahrten mit den Bergbahnen (im Sommer u. Herbst)
- Mittagspause auf der Alpe oder im Hotel Chesa Valisa
- tägliche Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Klangmeditation mit Florian
- Vertiefende Vorträge zur Achtsamkeit & Meditation,
- MP3 download und Seminarunterlagen für Zuhause zum vertiefen und weiter üben
- Kostenlose Nutzung des Walser Busses
- Nutzung der Saunanlage mit Kräutertee-Bar, Schwimmbad

Kursbeschreibung im Detail:

An und Abreise tage sowie Anzahl der Kurstage bitte in der Kursbuchung beachten.

Anreisetag- Erster Tag:

Empfang im Hotel Chesa Valisa 18.00 -19.30 Uhr,
Treffpunkt im Seminarraum
Einführung in das Thema Achtsamkeit
und ins sitzen.



Zweiter Tag:

09.00 - 10.30 Uhr

Vortrag zum heutigen Thema, Achtsamkeits-
Meditation oder Vertiefende Übungen zur
Achtsamkeit, meditatives Gehen.

11.00 - 14.00 Uhr

Der Wanderweg als Lebensweg: Übungen zur Achtsamkeit in der Natur, zum Teil in Stille,
entspanntes Miteinander ,Mittagspause auf der Alp oder im Hotel Chesa Valisa

15.00 - 16.30 Uhr

Vertiefung Einheit Achtsamkeits-Meditation, meditatives gehen

20.30 - 21.30 Uhr

nach Ansage Möglichkeit zur Abendeinheit, in Stille Sitzen, meditatives Gehen

Dritter Tag:

09.00 - 10.30 Uhr

Vortrag zum heutigen Thema, Achtsamkeits-Meditation oder Vertiefende Übungen zur
Achtsamkeit, meditatives Gehen.

11.00 - 14.00 Uhr

Der Wanderweg als Lebensweg: Übungen zur Achtsamkeit in der Natur, zum Teil in Stille,
entspanntes Miteinander ,Mittagspause auf der Alp oder im Hotel Chesa Valisa

15.00 - 16.30 Uhr

Vertiefung Einheit Achtsamkeits-Meditation, meditatives gehen

20.30 - 21.30 Uhr

nach Ansage Möglichkeit zur Abendeinheit, in Stille Sitzen, meditatives Gehen

Vierter Tag:

09.00 - 10.30 Uhr

Vortrag zum heutigen Thema, Achtsamkeits-Meditation oder Vertiefende Übungen zur Achtsamkeit, meditatives Gehen.

11.00 - 14.00 Uhr

Der Wanderweg als Lebensweg: Übungen zur Achtsamkeit in der Natur, zum Teil in Stille, entspanntes Miteinander ,Mittagspause auf der Alp oder im Hotel Chesa Valisa

15.00 - 16.30 Uhr

Vertiefung Einheit Achtsamkeits-Meditation, meditatives gehen

20.30 - 21.30 Uhr

nach Ansage Möglichkeit zur Abendeinheit, in Stille Sitzen, meditatives Gehen



Fünfter Tag:

09.00 - 10.30 Uhr

Vortrag zum heutigen Thema, Achtsamkeits-Meditation oder Vertiefende Übungen zur Achtsamkeit, meditatives Gehen.

11.00 - 14.00 Uhr

Der Wanderweg als Lebensweg: Übungen zur Achtsamkeit in der Natur, zum Teil in Stille, entspanntes Miteinander ,Mittagspause auf der Alp oder im Hotel Chesa Valisa

15.00 - 16.30 Uhr

Vertiefung Einheit Achtsamkeits-Meditation, meditatives gehen

20.30 - 21.30 Uhr

nach Ansage Möglichkeit zur Abendeinheit, in Stille Sitzen, meditatives Gehen

Sechster Tag:

09.00 - 10.30 Uhr

Vortrag zum heutigen Thema, Achtsamkeits-Meditation oder Vertiefende Übungen zur Achtsamkeit, meditatives Gehen.

11.00 - 14.00 Uhr

Der Wanderweg als Lebensweg: Übungen zur Achtsamkeit in der Natur, zum Teil in Stille, entspanntes Miteinander ,Mittagspause auf der Alp oder im Hotel Chesa Valisa

15.00 - 16.30 Uhr

Vertiefung Einheit Achtsamkeits-Meditation, meditatives gehen

20.30 - 21.30 Uhr

nach Ansage Möglichkeit zur Abendeinheit, in Stille Sitzen, meditatives Gehen



Siebter Tag:
Abreisetag nach dem Frühstück