

Auf inneren und äußeren Pfaden im Kleinwalsertal

BEWUSST NATÜRLICH BEWEGEN

Meditations- und Impuls-Wanderwoche

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 Spiegel und Übungen im Seminarraum.

Tägliche Abläufe von Meditation, sowie Übungen zu den Themen, schwierige Kommunikation, Umgang mit den eigenen Grenzen und Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen, liefern zuverlässige Methoden für den Alltag .

Ebenfalls ist die heilsame Wirkung des Wanderns in unberührter Natur ein weiterer wichtiger und großer Bestandteil dieser Woche sowie das Impulse setzen in der Natur, um die Wahrnehmungsfähigkeit und die uns inne liegende Intuition zu sensibilisieren.

Auch die Verköstigung von besonderen regionalen Spezialitäten auf verschiedenen Alpen und das Kennenlernen von Heilpflanzen und Wildgemüse sind ein Teil dieser Seminarwoche.

Durch kurze Vorträge, und die Möglichkeit zum Einzelgespräche wird dieses Seminar abgerundet.



Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig,
- Meditation und Achtsamkeitsübungen sowie Reflexionsübungen, Impulse im Seminarraum ca. 1,5 Std. täglich
- Kondition für leichte Wanderungen auf einfach, begehbaren Bergpfaden und Wanderwegen (ca.5-6 Std. gesamt Zeit mit Mittagspause auf der Alpe)
- Mindestteilnehmerzahl 3 Personen

Kurs beinhaltet:

- 6 x Übernachtung im komfortablen Einzelzimmer mit Dusche, WC, Terrasse oder Balkon.
- 5 x Halbpension mit regionalen - biologischen Spezialitäten, inkl.6 x Frühstück. Sowie Kuchen und Kaffee ,Tee am Nachmittag.
- an 5 Tagen 1,5 Std. täglich Achtsamkeitsübungen und stille Meditation im Seminarraum mit Impulsen zu verschiedenen Themen (Umgang schwieriger Kommunikation, Gefühle ,Gedanken
- 5 Tage leichte Wanderungen zum Teil in Stille mit Impulsen auf dem Weg, Gesamtdauer ca.5-6 Std.mit Pausen auf bewirtschafteten Alpen
- 1 x Verköstigungen heimischer Produkte auf der Bio-Alpe
- kostenlose Nutzung der Bergbahnen
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- 1 x Kräuterkurs oder heilende Klänge (ab 4 Personen)
- Vertiefende Vorträge zur Meditation
- Kostenlose Nutzung des Walser Bus
- Nutzung des Wellnessbereichs mit Kräutertee-Bar

Kursbeschreibung im Detail

Sonntag Begrüßung:

Begrüßung im Stüble Naturhotel Lärchenhof 18.00 Uhr

Montag:

09.00 - 10.30 Uhr

Impulse Seminarraum, Stille Sitzen, meditatives Gehen, Achtsamkeit basierend Körperübungen

Vortrag,

Übung: Umgang mit ...

11.00 - 16.30 Uhr

Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Impulse setzen in der Natur, Mittagspause auf der Alp. Austausch und Gemütliches zusammen sein.



Dienstag:

09.00 - 16.30 Uhr

Impulse Seminarraum, Stille Sitzen, meditatives Gehen, Achtsamkeit basierend Körperübungen

Vortrag,

Übung: Umgang mit ...

11.00 - 16.30 Uhr

Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Impulse setzen in der Natur, Mittagspause auf der Alp. Austausch und Gemütliches zusammen sein.

Mittwoch:

09.00 - 10.30 Uhr

Impulse Seminarraum, Stille Sitzen, meditatives Gehen, Achtsamkeit basierend Körperübungen

Vortrag,
Übung: Umgang mit ... (Kräuterkurs oder heilende Klänge)

11.00 - 16.30 Uhr

Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Impulse setzen in der Natur, Mittagspause auf der Alp. Austausch und Gemütliches zusammen sein.

Donnerstag:

09.00 - 10.30 Uhr

Impulse Seminarraum, Stille Sitzen, meditatives Gehen, Achtsamkeit basierend Körperübungen
Vortrag,
Übung: Umgang mit ...

11.00 - 16.30 Uhr

Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Impulse setzen in der Natur, Mittagspause auf der Alp. Austausch und Gemütliches zusammen sein.

Freitag letzter Kurstag:

09.00 - 16.30 Uhr

Impulse Seminarraum, Stille Sitzen, meditatives Gehen, Achtsamkeit basierend Körperübungen
Vortrag,
Übung: Umgang mit ...



11.00 - 17.00 Uhr

Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Impulse setzen in der Natur, Mittagspause auf der Alp. Austausch und Gemütliches zusammen sein.

Verabschiedung

Samstag: Abreisetag