

Einstieg in die Achtsamkeitsmeditation

Achtsamkeit - Anleitung zum Glücklich sein.



In dieser sehr besonderen Woche erlernen Sie die Grundlagen der Achtsamkeits-Meditation.

Inhalte im Seminarraum sind:

- das achtsame Verweilen
- Atem-Betrachtung
- 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/ Spaziergängen unsere Achtsamkeit mit Übungen zum bewussten Gehen, Verweilen und Wahrnehmen vertiefen.

Wer alleine in die Natur möchte, hat ebenfalls verschiedene Winter- und Sommerwege zur Verfügung, um seine "Auszeit" für sich zu vertiefen.

Ihre Seminarwoche enthält:

- 5 Übernachtungen im Einzelzimmer Komfort (ohne Balkon) bzw. Doppelzimmer Komfort (mit Nord- oder Süd-Balkon)
- 5 mal Halbpension mit regionalen Spezialitäten, inkl. reichhaltigem Frühstücks-Buffet, abends leichtes 5-Gang-Menü (auf Ernährungsunverträglichkeiten kann Rücksicht genommen werden)
- 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 2,5 - 3 Std.
- Tägliche Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Vertiefende Vorträge zur Achtsamkeit
- Übungen für Zuhause in Form von MP3-Downloads und Seminarunterlagen
- Nutzung des kompletten Wellnessbereichs und des Schwimmbads

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

Seminarwoche mit Unterkunft ab 995,- Euro pro Person
exkl. Gästetaxe von 2,50 Euro pro Person/Tag, Stand Okt. 2019



Seminarwoche im Überblick Einstieg in die Achtsamkeitsmeditation

Sonntag, 18:00 Uhr - 19:30 Uhr: Begrüßung im Seminarraum und Einführung in die Achtsamkeit, anschließend Abendessen im Hotel
Die Inhalte werden je nach Gruppendynamik und Bedürfnissen der Gruppe angepasst.

Ablauf	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
7:30 Uhr - 9:00 Uhr	Zeitfenster Frühstück	Zeitfenster Frühstück	Zeitfenster Frühstück	Zeitfenster Frühstück
9:00 Uhr - 10:30 Uhr	Vortrag und Übungen zur Achtsamkeit und Meditation	Vortrag und Übungen zur Achtsamkeit und Meditation	Vortrag und Übungen zur Achtsamkeit und Meditation	Vortrag und Übungen zur Achtsamkeit und Meditation
11:00 Uhr - 14:00 Uhr	Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mittagspause	Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mittagspause	Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mittagspause	Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mittagspause
15:00 Uhr - 16:30 Uhr	Vertiefung zur Achtsamkeit und Meditation	Vertiefung zur Achtsamkeit und Meditation	Vertiefung zur Achtsamkeit und Meditation	Vertiefung zur Achtsamkeit und Meditation
ab ca. 16:30 Uhr	Pause zur freien Gestaltung und Abendessen im Hotel	Pause zur freien Gestaltung und Abendessen im Hotel	Pause zur freien Gestaltung und Abendessen im Hotel	Pause zur freien Gestaltung und Abendessen im Hotel
18:00 Uhr - 20:00 Uhr	Zeitfenster fürs Abendessen im Hotel	Zeitfenster fürs Abendessen im Hotel	Zeitfenster fürs Abendessen im Hotel	Zeitfenster fürs Abendessen im Hotel Abschluss Seminar nach dem Abendessen

Freitag: Abreise nach dem Frühstück