

Meditation- & Impuls-Wanderwoche im Naturhotel Lärchenhof



Nur wo du zu Fuß warst bist du wirklich gewesen

Wir laden Sie ein Körper, Geist und Seele zu regenerieren: In diesem sechstägigen Kurs können Teilnehmer bei theoretischen und praktischen Übungen „zu sich kommen“.

Tägliche Meditationen und Übungen zu den Themen schwierige Kommunikation, Umgang mit den eigenen Grenzen, 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.



Ergänzt wird dieser Kurs z.B. durch Highlights wie der Verköstigung von besonderen regionalen Spezialitäten auf verschiedenen Alpen, das Kennenlernen von Heilpflanzen und Wildgemüse, Kurzvorträge zu verschiedenen Themen der Achtsamkeit und Meditation und die Möglichkeit zum Einzelgespräche.

Ihre Seminarwoche enthält:

- 6 x Übernachtung im komfortablen Zimmer mit Dusche/WC, Terrasse oder Balkon je nach Kategorie
- 5 x Halbpension mit regionalen, biologischen Spezialitäten, inkl. 6 x Frühstück sowie Kaffee/ Tee und Kuchen am Nachmittag
- an 5 Tagen 1,5 Std. täglich Achtsamkeitsübungen und stille Meditation im Seminarraum mit Impulsen zu verschiedenen Themen
- an 5 Tagen 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
- Vertiefende Vorträge zur Meditation und Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Kostenlose Nutzung des Walser Bus und im Sommer kostenlose Nutzung der Bergbahnen
- Nutzung des Wellnessbereichs mit Kräutertee-Bar

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 3 Personen
- Kondition für leichte Wanderungen auf einfachen, begehbaren Bergpfaden und Wanderwegen (ca. 5-6 Std. Gesamtzeit mit Mittagspause auf der Alpe)

Kurs mit Unterkunft ab 1142,- € pro Person

exkl. Gästetaxe von 3,50 € pro Person/Tag, Stand Feb 2020



Meditation- & Impuls-Wanderwoche im Naturhotel Lärchenhof

Anreisetag, 18:00 Uhr - 19:30 Uhr: Treffpunkt im Stüble des Naturhotel Lärchenhof.

Begrüßung und Einführung in das Thema Achtsamkeit und das Programm der Woche, anschließend Abendessen im Hotel.

Dieser Zeitplan dient der Orientierung zu den Zeiten. Die Inhalte werden je nach Gruppendynamik und Bedürfnissen der Gruppe angepasst und sind hier bewußt nur angerissen und nicht detailliert.

Ablauf	Seminartag 2	Seminartag 3	Seminartag 4	Seminartag 5	Seminartag 6
7:30 Uhr - 9:00 Uhr	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel
9:00 Uhr - 10:30 Uhr	Vortrag und Übungen Achtsamkeit & Meditation	Vortrag und Übungen Achtsamkeit & Meditation	Vortrag und Übungen Achtsamkeit & Meditation	Vortrag und Übungen Achtsamkeit & Meditation	Vortrag und Übungen Achtsamkeit & Meditation
11:00 Uhr - 16:30 Uhr	Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mittagspause auf der Alpe mit Austausch und gemütlichem Beisammensein	Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mittagspause auf der Alpe mit Austausch und gemütlichem Beisammensein	Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mittagspause auf der Alpe mit Austausch und gemütlichem Beisammensein	Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mittagspause auf der Alpe mit Austausch und gemütlichem Beisammensein	Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mittagspause auf der Alpe mit Austausch und gemütlichem Beisammensein
ab 16:30 Uhr					Abschluss Seminar nach der Wanderung
18:00 Uhr - 19:30 Uhr	Abendessen im Hotel	Ruhetag Naturhotel	Abendessen im Hotel	Abendessen im Hotel	Abendessen im Hotel

Siebter Tag: Abreise nach dem Frühstück