

## Einstieg in die Achtsamkeitsmeditation

### *Achtsamkeit – Anleitung zum Glücklichsein*

Wir laden Sie ein Körper, Geist und Seele zu regenerieren.

In dem fünftägigen Kurs können Teilnehmer bei theoretischen und praktischen Übungen „zu sich kommen“ und die Praxis der Achtsamkeitsmeditation kennenlernen.

Ergänzt wird dieses Seminar durch die Unterbringung im Hotel Sonnenbichl\*\*\*\*, das richtige Haus für eine kleine Auszeit.



Mit dieser Seminarwoche werden Grundlagen geschaffen, um eine achtsame Haltung in den Herausforderungen des täglichen Lebens zu entwickeln.

Inhalte im Seminarraum sind das Achtsame Verweilen, Atembetrachtung, auf Achtsamkeit basierende Körperübungen und meditatives Gehen.

Ebenfalls werden wir bei Naturimpulsen unsere Achtsamkeit mit Übungen zum bewussten Gehen, Verweilen und Wahrnehmen vertiefen. Durch Einzelgespräche und kurze Vorträge wird dieses Seminar abgerundet.

### **Ihr Seminarwochenende enthält:**

- 5 x Übernachtung im Einzelzimmer Komfort oder Doppelzimmer Komfort mit Dusche/WC je nach Kategorie mit Nord- oder Süd-Balkon
- Halbpension mit regionalen Spezialitäten, inkl. reichhaltigem Frühstücks-Buffer, abends leichtes 5-Gang-Menü (auf Ernährungsunverträglichkeiten kann Rücksicht genommen werden)
- Übungen zur Achtsamkeit, Achtsamkeit im Alltag im Sitzen, Stehen und Gehen
- Vorträge zur Achtsamkeit und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse aus diesem Bereich
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Übungen für Zuhause in Form von MP3-Downloads und Seminarunterlagen
- Nutzung des kompletten Wellnessbereichs und des Schwimmbads im Hotel

### **Voraussetzung:**

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

**Seminar mit Unterkunft ab 995,- € pro Person**  
exkl. Gästetaxe von 2,50 € pro Person/Tag, Stand Okt. 2019



## Einstieg in die Achtsamkeitsmeditation

**Sonntag, 18:00 Uhr - 19:30 Uhr:** Begrüßung im Seminarraum, anschließend Abendessen im Hotel  
Der Programmablauf kann sich durch aktuelle Anlässe verändern.

Ablauf	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
bis 9:00 Uhr	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel
9:00 Uhr - 10:30 Uhr	Vortrag und Übungen zum Thema Achtsamkeit	Vortrag und Übungen zum Thema Achtsamkeit	Vortrag und Übungen zum Thema Achtsamkeit	Vortrag und Übungen zum Thema Achtsamkeit
11:00 Uhr - 13:00 Uhr	Naturimpuls	Naturimpuls	Naturimpuls	Naturimpuls
13:00 Uhr - 15:00 Uhr	Pause zur freien Gestaltung	Pause zur freien Gestaltung	Pause zur freien Gestaltung	Pause zur freien Gestaltung
15:00 Uhr - 16:30 Uhr	Vertiefung zur Achtsamkeitsmeditation	Vertiefung zur Achtsamkeitsmeditation	Vertiefung zur Achtsamkeitsmeditation	Vertiefung zur Achtsamkeitsmeditation
16:30 Uhr - 20:30 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

**Freitag:** nach dem Frühstück Abreise