

Auszeit in Bergstille – Meditation & Achtsamkeit auf der Alpe

Atmen, sitzen, gehen – einfach sein ...



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 Kraftgeber und Spiegel wie Übungen im Seminarraum.

Das weitläufige Alpgebiet der Nagelfluhkette ist ein ganz besonderer Ort. Mitten in der Natur lädt dieses Gebiet ein, um innezuhalten und der Stille zu lauschen.

Weit weg vom Lärm der Zivilisation kann man hier in der Bergstille Achtsamkeit erfahren und vertiefen.

Unser Fokus liegt in dieser Woche auf Regeneration des Körpers und des Geistes durch die Stille der Winterwelt. Täglich auf Achtsamkeit basierende Meditation bringen Körper und Geist in Einklang.

Diese "Auszeit" lädt Anfänger und bereits erfahrene Meditierende dazu ein, sich mit Ihrer Achtsamkeit und innerer Weisheit zu verbinden, um Klarheit, Zufriedenheit und Inspiration in Ihren Alltag zu bringen.

Durch Einzelgespräche, kurze Vorträge, einfachen Winter- und Schneeschuh-Wanderungen mit Übungen zur Achtsamkeit wird dieses Seminar abgerundet.

Ihre Seminarwoche enthält:

- 5 Übernachtungen auf der Alpe, verschiedene Zimmertypen zur Auswahl
- 5 mal Halbpension
- täglich 3 - 4 Std. täglich Achtsamkeitsübungen und Meditation
- an 4 Tagen leichte Schneeschuhwanderungen und Winterwanderungen zum Teil in Stille mit Übungen zur Achtsamkeit in der Natur, Gesamtdauer mit Mittagspause ca. 3 - 4 Std.
- Möglichkeit auf Vertiefungsabende, optional nach Absprache
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Vertiefende Vorträge zur Achtsamkeit und Meditation
- 1x Seminarunterlagen + MP3 für Zuhause zum Fortführen und Vertiefen
- Leihausrüstung Schneeschuhe und Winterwanderstöcke
- Shuttle-Service vom Bahnhof Oberstaufen zum Seminarhaus
- Gepäcktransport vom Auto/Bahnhof zum Seminarhaus

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

Seminar mit Unterkunft und Verpflegung ab 960,- € pro Person
inkl. Gästetaxe





Seminarwoche Auszeit in Bergstille – Meditation & Achtsamkeit auf der Alpe

Sonntag, 14:30 Uhr: Treffen am Bahnhof für gemeinsame Anreise zur Alpe

18:00 Uhr: Begrüßung beim gemeinsamen Abendessen

19:30 bis 20:30 Uhr: Einführung in die tägliche Meditation und das Programm

Der Programmablauf kann sich durch aktuelle Anlässe verändern (Wetterlage etc.)

Ablauf	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
8:00 Uhr - 9:00 Uhr	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
9:30 Uhr - 11:00 Uhr	Meditation im Seminarraum, Übungen zur Achtsamkeit	Meditation im Seminarraum, Übungen zur Achtsamkeit	Meditation im Seminarraum, Übungen zur Achtsamkeit	Meditation im Seminarraum, Übungen zur Achtsamkeit
11:30 Uhr - 14:30 Uhr	Unterwegs mit Schneeschuhen oder auf Winterwanderwegen, Mittagspause auf einer Alpe	Unterwegs mit Schneeschuhen oder auf Winterwanderwegen, Mittagspause auf einer Alpe	Unterwegs mit Schneeschuhen oder auf Winterwanderwegen, Mittagspause auf einer Alpe	Unterwegs mit Schneeschuhen oder auf Winterwanderwegen, Mittagspause auf einer Alpe
14:30 Uhr - 16:00 Uhr	Zeit für sich selbst	Zeit für sich selbst	Zeit für sich selbst	Zeit für sich selbst
16:00 Uhr – 17:30 Uhr	Übungseinheit Meditation & Achtsamkeit	Übungseinheit Meditation & Achtsamkeit	Übungseinheit Meditation & Achtsamkeit	Übungseinheit Meditation & Achtsamkeit
18:30 Uhr	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen
20:00 Uhr – 21:00 Uhr	Programm nach Absprache	Programm nach Absprache	Programm nach Absprache	Programm nach Absprache

Freitag: Abreise nach dem Frühstück gegen 10:00 Uhr Abfahrt, Ankunft Oberstaufen Bahnhof ca. 12:00 Uhr.