

Meditations- und Genuss-Wanderwoche im Almhof Rupp

Nur wo du zu Fuß warst bist du wirklich gewesen



In dieser Woche werden wir viel Zeit auf ausgedehnten Touren in der Natur verbringen und dort immer wieder verschiedene Impulse zur Meditation und zur Achtsamkeit praktizieren.

Tägliche Vormittageinheiten von **Meditation und auf Achtsamkeit** basierenden Körperübungen sowie Übungen zu Themen wie Umgang mit schwierigen Gedanken, Gefühlen und Situationen liefern zuverlässige Methoden für den Alltag.



Schwerpunkt dieser Woche ist die heilsame Wirkung des Wanderns in unberührter Natur sowie das Impulse setzen in der Natur: So lassen sich mit der Natur als Spiegel und durch einfache Naturübungen wie das in Stille Verweilen leichter Perspektiven für innere Visionen und Wege eröffnen, um z.B. die Klarheit des Geistes und die uns inne liegenden Potentiale zu stärken. Durch kurze Vorträge, und die Möglichkeit zum Einzelgespräche wird dieses Seminar abgerundet. Auch die Einkehr auf verschiedenen Alpen während der Wanderungen sind ein Teil dieser Kurswoche.

Kurs beinhaltet:

- 5 x Übernachtung im Komfort-Doppelzimmer zur Einzelnutzung mit Dusche/WC, Balkon mit schönem Ausblick
- 5 x Genießer-Halbpension (Morgens reichhaltiges, gesundes Frühstücksbuffet mit Bio-Ecke und abends Menü mit verschiedenen Hauptgerichten), für die Wanderungen können am Frühstücksbuffet Brotzeittüten gefüllt werden
- an 4 Tagen vormittags 1,5 Std. täglich Achtsamkeitsübungen, Meditation und Impulse im Seminarraum
- an 4 Tagen leichte Wanderungen in den Bergen auf einfachen Bergpfaden und Wanderwegen mit Impulsen auf dem Weg, Mittagspausen auf der Alp oder in der Natur, Gehzeit ca. 4 Std.
- Seminarunterlagen inklusive MP 3 zum Downloaden für ein Training zuhause
- Vertiefende Vorträge zur Meditation
- kostenlose Nutzung der Bergbahn (Bergbahn inklusive)
- kostenlose Nutzung des Walser-Buses
- Nutzung des Wellness- und Saunabereiches

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

Kurs mit Unterkunft ab 1145,-€ pro Person

exkl. Gästetaxe von 3,70 € pro Person/Tag, Stand Nov. 2020

Meditations- und Genuss-Wanderwoche im Genießerhotel Almhof Rupp****

Nur wo du zu Fuß warst bist du wirklich gewesen



Anreisetag, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr: Begrüßung im Seminarraum und Einführung in 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
7.30 Uhr – 09.00 Uhr	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
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
ab 16.30 Uhr	Zeit zur freien Verfügung (Wellness, Lesen etc.)	Zeit zur freien Verfügung (Wellness, Lesen etc.)	Zeit zur freien Verfügung (Wellness, Lesen etc.)	Abschluss Seminar nach der Wanderung
ab 18.00 Uhr - 19.30 Uhr	Abendmenü im Hotelrestaurant	Abendmenü im Hotelrestaurant	Abendmenü im Hotelrestaurant	Abendmenü im Hotelrestaurant

Sechster Tag: Abreise nach dem Frühstück