

Auszeit-Wochenende mit Meditation & Wandern

Erholung, Meditation & Wellness im Kleinwalsertal

An diesem Wochenende genießen wir die Berglandschaft des Kleinwalsertals auf unberührten Wanderwegen und ergänzen dies mit Meditationsübungen sowie Achtsamkeits-Meditationen aus dem MBSR und MSC.

So erhalten Sie einen Einblick in ein ganzheitliches Programm zur Stressbewältigung. Zur Entspannung und körperlichen Regeneration bietet das Hotel einen großzügigen Wellnessbereich.



Schwerpunkt dieses Wochenendes ist die heilsame Wirkung der Regeneration in unberührter Natur.

Raus in die Natur, raus aus dem Hamsterrad sowie Stille und Distanz zum Alltag helfen uns, neue Perspektiven zu gewinnen und neue Kraft zu tanken.

Ihr Seminarwochenende enthält:

- 2 x Übernachtung im Komfort-Doppelzimmer zur Einzelnutzung mit Dusche/WC, Balkon mit schönem Ausblick
- 2 x Genießer-Halbpension (Morgens reichhaltiges, gesundes Frühstücksbuffet mit Bio-Ecke und abends Menü mit verschiedenen Hauptgerichten)
- leichte Wanderungen je nach Wetterlage, Gehzeit zwischen 2,5 und 4 Std.
- nachmittags Übungen zur Stressbewältigung aus dem MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit), BodyScan und Entspannung im Seminarraum (1,5 Std.) 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 3 Personen

Seminar mit Unterkunft ab 487,- € pro Person
exkl. Gästetaxe von 3,70 € pro Person/Tag, Stand Dez. 2020



Auszeit-Wochenende mit Meditation & Wandern - *Erholung, Meditation & Wellness im Kleinwalsertal*

Freitag, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr: Begrüßung im Seminarraum und Einführung in das Wochenendseminar, Theorie und Praxisübungen, anschließend Abendessen im Hotel (ca. 20.00 Uhr)

Samstag	Sonntag
8.00 Uhr - 10.00 Uhr: Frühstück	8.00 Uhr - 10.00 Uhr: Frühstück
10.00 Uhr - 15.00 Uhr: Leichte Wanderungen, je nach Wetterlage	10.00 Uhr - 12.30 Uhr: Meditations- und Achtsamkeitsübungen zur Regeneration und Erholung. Je nach Wetterlage in der Natur oder im Seminarraum.
15.00 Uhr - 16.00 Uhr: Pause	
16.00 Uhr - 17.30 Uhr: Meditations- und Achtsamkeitsübungen zur Regeneration und Erholung.	
17.30 Uhr - 20.00 Uhr: Zeit zur freien Gestaltung und Abendessen im Hotel (bis 20.00 Uhr kann man zum Abendessen kommen)	