

Schneeschuh-Wanderwoche mit Meditation

Bewegung, Stressbewältigung und Wellness in den Allgäuer Alpen

In dieser Woche verbringen wir viel Zeit in der unberührten Natur des Oberallgäus und genießen die Stille der Winterlandschaft. Auf selbst gespurten Wegen erkunden wir die Vielfalt und Schönheit der Berge.

Die Kombination aus Schneeschuh-Wandern und Naturerlebnis am Vormittag sowie Achtsamkeits-Meditation aus dem MBSR, BodyScan und verschiedenen Entspannungsübungen am Nachmittag bieten Ihnen ein ganzheitliches Programm zur Stressbewältigung.

Zur Entspannung und körperlichen Regeneration bietet das Hotel einen großzügigen Wellnessbereich.



Schwerpunkt dieser Woche ist die heilsame Wirkung des Schneeschuh-Wanderns in unberührter Natur. Raus aus dem Hamsterrad sowie Stille und Distanz zum Alltag helfen uns, neue Perspektiven zu gewinnen und neue Kraft zu tanken.

Ihre Seminarwoche enthält:

- 5 Übernachtungen im Einzelzimmer Komfort mit Dusche/WC (ohne Balkon) bzw. Doppelzimmer Komfort mit Dusche/WC je nach Kategorie mit Nord- oder Süd-Balkon
- 5 mal Halbpension mit regionalen Spezialitäten/Produkten inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet, abends leichtes 5-Gang Menü (auf Ernährungsunverträglichkeiten nimmt das Hotel Rücksicht)
- Nutzung des kompletten Wellnessbereiches, Innen und Außenbereich "Vitaldörfle" mit Innenbecken
- tägliche leichte bis mittelschwere Schneeschuhwanderungen je nach Wetterlage, Gehzeit zwischen 2,5 und 4 Std.
- nachmittags Übungen zur Stressbewältigung aus dem MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit), BodyScan und Entspannung mit Klangschalen im Seminarraum (1,5 Std.)
- Leihhausrüstung Schneeschuhe und Winterwanderstöcke
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- 1x Seminarunterlagen zum Thema Stressbewältigung + MP3 für Zuhause zum Fortführen und Vertiefen

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

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



Seminarwoche Schneeschuh-Wanderwoche mit Meditation

Sonntag, 18:00 Uhr - 19:30 Uhr: Begrüßung im Seminarraum, anschließend Abendessen im Hotel

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

Ablauf	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
7:30 Uhr - 8:30 Uhr	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
9:00 Uhr - 14:30 Uhr	Schneeschuh-Wanderung: Einführung und Gehtechnik, leichte Schneeschuhwanderung zum Ankommen	Schneeschuh-Wanderung: Rund ums Riedberger Horn und Rohrmoos	Schneeschuh-Wanderung: Tour im Kleinwalsertal	Schneeschuh-Wanderung: Rund um den Hörnlepass und die Hintere Enge
14:30 Uhr - 15:45 Uhr	Pause	Pause	Pause	Pause
15:45 Uhr - 17:00 Uhr	Entspannungsübungen im Sitzen und Liegen	Entspannungsübungen im Sitzen und Liegen	Entspannungsübungen im Sitzen und Liegen	Entspannungsübungen im Sitzen und Liegen
ab 17:00 Uhr	Zeit zur freien Gestaltung, Wellness und Abendessen im Hotel	Zeit zur freien Gestaltung, Wellness und Abendessen im Hotel	Zeit zur freien Gestaltung, Wellness und Abendessen im Hotel	Zeit zur freien Gestaltung, Wellness und Abendessen im Hotel

Freitag: Abreise nach dem Frühstück