



Lu Jong Bergwanderwoche im Kleinwalsertal

Der inneren Stille begegnen

Lu Jong ist eine jahrtausendealte Meditation in Bewegung. Die tibetischen Körperübungen in Verbindung mit Atem- und Stille-Meditation bewirken eine tiefgreifende Transformation für Körper, Lebensenergie und Geist.

Auf den täglichen Bergwanderungen die einmalige Berglandschaft auf sich wirken lassen: In Stille in Verbindung mit dem Atem gehen, alles loslassen und zur Ruhe kommen - im Einklang mit sich selbst und der Natur!

Mindfulness-Picknick: Die Seele baumeln lassen bei einer Rast sitzend auf dem Boden mit allen Sinnen die Brotzeit und die Natur um sich herum genießen. Spüren, wie wohltuend die Stille der Berge wirkt, tief ein- und ausatmend verweilen im gegenwärtigen Augenblick.



Übungen finden auf den Wanderungen und im Seminarraum statt. Kurzvorträge zu verschiedenen Themen aus dem Tibetischen Heilyoga und zur Meditation und die Möglichkeit zum Einzelgespräche sind weitere Bestandteil des Seminars.

Ihre Seminarwoche enthält:

- 6 x Übernachtung im komfortablen Zimmer mit Dusche/WC, Terrasse oder Balkon je nach Kategorie
- 5 x Halbpension mit regionalen, biologischen Spezialitäten, inkl. 6 x Frühstück sowie Kaffee/ Tee und Kuchen am Nachmittag
- 5 x Tibetisches Heilyoga und Meditation in der Natur und/oder im Seminarraum
- 5 x Ganztagestouren mit Lu Jong und Meditation auf dem Weg, Gesamtdauer ca. 4 - 6 Std. mit Mindfulness-Picknick
- Vertiefende Vorträge zu Lu Jong und Meditation sowie Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Kostenlose Nutzung des Walser Bus und im Sommer kostenlose Nutzung der Bergbahnen
- MP3-Download Seminarunterlagen für Zuhause zum Vertiefen und Weiterüben
- Nutzung des Wellnessbereichs mit Kräutertee-Bar

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Trittsicherheit und Kondition für Tageswanderungen
- Die Touren werden an die Gruppenkondition und das Wetter angepasst
- Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

Seminar mit Unterkunft ab 1141,- € pro Person

exkl. Gästetaxe von 3,70 € pro Person/Tag, Stand Dez. 2021



Lu Jong Bergwanderwoche im Kleinwalsertal (Unterkunft: Naturhotel Lärchenhof)

Anreisetag, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr: Treffpunkt im Stüble des Naturhotels Lärchenhof.

Begrüßung und Einführung in das Thema Achtsamkeit und 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	Seminartag 6
7.30 Uhr - 9.00 Uhr	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel
9.00 Uhr – 10.30 Uhr	Vortrag und Übungen Lu Jong & Meditation	Wanderung mit vertiefenden Übungen: Lu Jong und Meditation in der Natur, achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mindfulness-Picknick und gemütliches Beisammensein.	Vortrag und Übungen Lu Jong & Meditation	Wanderung mit vertiefenden Übungen: Lu Jong und Meditation in der Natur, achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mindfulness-Picknick und gemütliches Beisammensein,	Vortrag und Übungen Lu Jong & Meditation
11.00 Uhr – 17.00 Uhr	Wanderung mit vertiefenden Übungen: Lu Jong und Meditation in der Natur, achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mindfulness-Picknick und gemütliches Beisammensein	Vortrag und Übungen finden auf der Wanderung in der Natur statt.	Wanderung mit vertiefenden Übungen: Lu Jong und Meditation in der Natur, achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mindfulness-Picknick und gemütliches Beisammensein	Vortrag und Übungen finden auf der Wanderung in der Natur statt.	Wanderung mit vertiefenden Übungen: Lu Jong und Meditation in der Natur, achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mindfulness-Picknick und gemütliches Beisammensein
ab 17.00 Uhr	Freie Zeit für sich selbst		Freie Zeit für sich selbst		Abschluss Seminar nach der Wanderung
18.00 Uhr – 19.30 Uhr	Abendessen im Hotel	Ruhetag Naturhotel	Abendessen im Hotel	Abendessen im Hotel	Abendessen im Hotel

Der zeitliche Ablauf kann aus aktuellem Anlass vom Seminarleiter verändert werden.

Siebter Tag: Abreise nach dem Frühstück