

# 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, als auch bei 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 der Regeneration des Körpers und des Geistes durch die Stille der Bergwelt. 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 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. Achtsamkeitsübungen und Meditation
- an 4 Tagen leichte Wanderungen 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
- Shuttle-Service und Gepäcktransport vom Treffpunkt Schranke zum Seminarhaus

## Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

**Seminar mit Unterkunft und Verpflegung ab 995,- € pro Person**  
exkl. Gästetaxe von 2,20 € pro Person/Tag, Stand Mai 2022



## Seminarwoche Auszeit in Bergstille – Meditation & Achtsamkeit auf der Alpe

Sonntag, 16:00 Uhr: Treffen an der Schranke für gemeinsamen Aufstieg oder gemeinsame Hochfahrt mit den Shuttle Service.

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 auf verschiedenen Wanderwegen, Mittagspause auf einer Alpe	Unterwegs auf verschiedenen Wanderwegen, Mittagspause auf einer Alpe	Unterwegs auf verschiedenen Wanderwegen, Mittagspause auf einer Alpe	Unterwegs auf verschiedenen Wanderwegen, 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