

Intensivwoche Meditation & Achtsamkeit im Kleinwalsertal

sitzen – atmen – einfach sein...



Dieser Intensivkurs bietet die Möglichkeit, Meditation und Achtsamkeit in einem größeren Umfang zu praktizieren.

Mit täglichen Einheiten Achtsamkeits-Meditation und auf Achtsamkeit beruhenden vertiefenden Übungen aus dem MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit, MSC - Selbstmitgefühl durch Achtsamkeit und anderen auf Achtsamkeit basierenden Verfahren, sowie Vertiefungsabenden in Stille schaffen wir einen Raum, in dem der geschäftige Geist zur Ruhe kommen kann und sich öffnet für eine natürliche Gelassenheit.



Inhalt des Seminars

Vertiefende Übungen zur Achtsamkeit geben uns die Möglichkeit, inne liegende Potentiale wie z.B. **Mitgefühl, Selbstmitgefühl, Gelassenheit, Unterscheidungskraft und Klarheit des Geistes** zu entwickeln. **Achtsamkeit im Alltag**, wie der Umgang mit schwierigen Gedanken und Emotionen, werden ebenfalls in diesem Seminar behandelt.

Tägliche leichte Wanderungen/ Spaziergänge - zum Teil in Stille - geben uns die Möglichkeit, Erfahrenes in der Natürlichkeit der Bergwelt zu vertiefen.

Ihre Seminarwoche enthält:

Anreisetag und Abreisetage, Aufenthaltsdauer je nach gebuchtem Termin variabel.

- 6 x Übernachtung im Einzelzimmer oder Doppelzimmer Dusche/WC zum größten Teil mit Balkon
- 6 x Bio-Vital-Vollpension mit regionalen Bio-Spezialitäten inkl. 6 x Frühstück, Mittagsbuffet:- Suppen und Salate bzw. Rohkost, Nachmittags: Teebar, Obst und Abends: Vorspeisen- und Salatbuffet, drei raffinierte Wahlmenüs (vollwertig, vegetarisch - auch Trennkost ist möglich)
- 3 Std. täglich **vertiefende Achtsamkeitsübungen & Meditation** im Seminarraum
- Möglichkeit auf Vertiefungsabende in Stille sitzen und gehen
- täglich leichte Wanderungen/ Spaziergänge - zum Teil in Stille - mit Übungen zur Achtsamkeit, Gesamtdauer mit Mittagspause ca. 3 Std.
- kostenlose Nutzung der Bergbahn (im Sommer)
- tägliche **Möglichkeit zum Einzelgespräch**
- Heilsame Klänge - **Klangmeditation**
- Vertiefende Vorträge zur Achtsamkeit & Meditation
- **Seminarunterlagen** inklusive MP 3 zum Downloaden für ein Training zuhause
- Kostenlose Nutzung des Walser Buses
- Nutzung der Sauna-Anlage und Wellnessbereich mit Kräutertee-Bar und Schwimmbad

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

Kurs mit Unterkunft ab 1469,-Euro pro Person
exkl. Gästetaxe von 3,70 € pro Person/Tag, Stand Dez. 2021

Intensivwoche Meditation & Achtsamkeit im Biohotel Chesa Valisa, Kleinwalsertal



Anreisetag, 18:00 Uhr - 19:30 Uhr: Begrüßung im Seminarraum und Einführung in das Thema Achtsamkeit und das Programm der Woche, anschließend Abendessen im Hotel (An und Abreisetage sowie die Seminartage können je nach Buchung variieren)

Dieser Zeitplan dient der Orientierung zu den Zeiten. Die Inhalte werden je nach Gruppendynamik und Bedürfnissen der Gruppe angepasst und sind hier be-
 wußt nur angerissen und nicht detailliert.

Ablauf	Seminartag 2	Seminartag 3	Seminartag 4	Seminartag 5	Seminartag 6
9:00 Uhr - 10:30 Uhr	Vortrag und Übungen zur Achtsamkeit & Meditation	Vortrag und Übungen zur Achtsamkeit & Meditation	Vortrag und Übungen zur Achtsamkeit & Meditation	Vortrag und Übungen zur Achtsamkeit & Meditation	(Abreisetag bei 5 Übernachtungen nach dem Frühstück) Vortrag und Übungen zur Achtsamkeit & Meditation
11:00 Uhr - 14:00 Uhr	Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mittagspause	Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mittagspause	Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mittagspause	Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mittagspause	Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mittagspause
15:00 Uhr - 16:30 Uhr	Vertiefung zur Achtsamkeit & Meditation mit Klängen kombiniert	Vertiefung zur Achtsamkeit & Meditation mit Klängen kombiniert	Vertiefung zur Achtsamkeit und Meditation mit Klängen kombiniert	Vertiefung zur Achtsamkeit & Meditation mit Klängen kombiniert	Vertiefung zur Achtsamkeit & Meditation mit Klängen kombiniert
ab 16.30 Uhr - 20.30 Uhr	Zeit zur freien Gestaltung und Abendessen	Zeit zur freien Gestaltung und Abendessen	Zeit zur freien Gestaltung und Abendessen	Zeit zur freien Gestaltung und Abendessen	Zeit zur freien Gestaltung und Abendessen
20.30 Uhr - 21.30 Uhr	Nach Ansage Möglichkeit zur Abendeinheit: Sitzen in Stille	Nach Ansage Möglichkeit zur Abendeinheit: Sitzen in Stille	Nach Ansage Möglichkeit zur Abendeinheit: Sitzen in Stille	Abschluss Seminar nach dem Abendessen (bei 5 Übernachtungen)	Abschluss Seminar nach dem Abendessen (bei 6 Übernachtungen)

Siebter Tag: Abreise nach dem Frühstück (bei 6 Übernachtungen)