

# Essenz-Woche Meditation & Achtsamkeit mit Lu Jong

*Seine Essenz entfalten – frei und glücklich im Hier & Jetzt...*



Seit Jahrtausenden befasst sich die Meditation mit der Frage „Wer bin ich wirklich?“

In dieser Woche praktizieren wir Übungen, die unseren Ur-Kern des Menschseins hervorbringen und befreien.

Missverständnisse und eine Überidentifikation mit schwierigen Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und äußeren Umständen lassen uns in einem immerwährenden Kreislauf des Leidens verweilen.



Wenn wir der Frage „Wer bin ich

wirklich?“ nachgehen, werden wir die Aspekte des essenziellen Menschseins erfahren. Endlich dort ankommen, wo die Überidentifizierungen mit leidvollen Erfahrungen aufhört. Wir kommen bei unserer eigenen Gelassenheit, bei unserem Selbstmitgefühl und Mitgefühl mit allen lebenden Wesen an, sowie einer inneren Freiheit, die unabhängig von äußeren Umständen einfach da ist.

**Essenz-Meditation:** eine wirkliche tief transformierende Meditation ist konfessionslos. Diese hat nur das eine Ziel – uns von leidvollen Erfahrungen zu befreien. Wir verwenden in diesem Seminar Übungen, die uns mehr Mensch werden lassen. Die Erfahrung des Ur-Kerns in der Meditation richtet unseren inneren Kompass in Richtung Sinnhaftigkeit, Freiheit, Authentizität und Gelassenheit aus.

## Ihre Seminarwoche enthält:

- 6 x Übernachtung im komfortablen Einzelzimmer bzw. Doppelzimmer mit Dusche, WC z.T. mit Balkon
- 6 x Bio-Vital-Vollpension mit regionalen, biologischen Spezialitäten, inkl. 6 x Frühstück, Mittagssnacks, abends: Dinner-Bufferet mit verschiedenen Auswahlmöglichkeiten, inkl. aller alkoholfreien Getränke
- täglich Impulsvorträge, Austausch und Praxis: Essenzielle Aspekte der Meditation und des Lu Jong
- 4 Std. täglich Essenz-Meditationen und Lu Jong- Übungen im Seminarraum
- Täglich Gehimpulse: Den inneren Kompass ausrichten - zum Teil in Stille - mit Mittagspause im Hotel ca. 3 Std.
- 2 x Abendeinheit in Stille im Seminarraum
- tägliche Möglichkeit zum Einzelgespräch
- MP3-Download und Seminarunterlagen für Zuhause zum Vertiefen und Weiterüben
- Leihhausrüstung Schneeschuhe im Winter
- Nutzung der Saunaanlage, Wellnessbereich und Schwimmbad

## Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 3 Personen

**Kurs mit Unterkunft ab 1204,- € pro Person**  
exkl. Gästetaxe von 1,50 € pro Person/Tag, Stand Nov. 2021

# Essenzwoche – Meditation & Achtsamkeit mit Lu Jong im Biohotel Ifenblick in Balderschwang



*Seine Essenz entfalten – frei und glücklich im Hier & Jetzt...*

**Anreisetag, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr:** Treffpunkt im Seminarraum.

Begrüßung und Einführung in 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
9.15 Uhr – 11.15 Uhr	Impulsvortrag, Austausch und Praxis: Essenzielle Aspekte der Meditation und des Lu Jong	Impulsvortrag, Austausch und Praxis: Essenzielle Aspekte der Meditation und des Lu Jong	Impulsvortrag, Austausch und Praxis: Essenzielle Aspekte der Meditation und des Lu Jong	Impulsvortrag, Austausch und Praxis: Essenzielle Aspekte der Meditation und des Lu Jong	Impulsvortrag, Austausch und Praxis: Essenzielle Aspekte der Meditation und des Lu Jong,
11.45 Uhr – 14.00 Uhr	<b>Den inneren Kompass ausrichten</b> zum Teil in Stille. <b>Mittagspause im Hotel</b>	<b>Den inneren Kompass ausrichten</b> zum Teil in Stille. <b>Mittagspause im Hotel</b>	<b>Den inneren Kompass ausrichten</b> zum Teil in Stille. <b>Mittagspause im Hotel</b>	<b>Den inneren Kompass ausrichten</b> zum Teil in Stille. <b>Mittagspause im Hotel</b>	<b>Den inneren Kompass ausrichten</b> zum Teil in Stille. <b>Mittagspause im Hotel</b>
15.00 Uhr – 17.00 Uhr	Intensive Praxisübungen aus dem Lu Jong und der Essenz-Meditation: Die Stille und Kraft der einzelnen Übungen vertiefen und wirken lassen.	Intensive Praxisübungen aus dem Lu Jong und der Essenz-Meditation: Die Stille und Kraft der einzelnen Übungen vertiefen und wirken lassen.	Intensive Praxisübungen aus dem Lu Jong und der Essenz-Meditation: Die Stille und Kraft der einzelnen Übungen vertiefen und wirken lassen.	Intensive Praxisübungen aus dem Lu Jong und der Essenz-Meditation: Die Stille und Kraft der einzelnen Übungen vertiefen und wirken lassen.	Intensive Praxisübungen aus dem Lu Jong und der Essenz-Meditation: Die Stille und Kraft der einzelnen Übungen vertiefen und wirken lassen.
18.00 Uhr – 19.30 Uhr	Abendessen im Hotel	Abendessen im Hotel	Abendessen im Hotel	Abendessen im Hotel	Abendessen im Hotel <b>Abschluss Seminar nach dem Abendessen</b>
20.30 Uhr – 21.30 Uhr		In Stille sitzen		In Stille sitzen	

**Siebter Tag:** Abreise nach dem Frühstück

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