

Auszeit in Bergstille – Meditation & Achtsamkeit auf der Alpe



Atmen, sitzen, gehen - einfach sein ...

Das weitläufige und sanfte Alpgebiet der Nagelfluhkette im Allgäu ist ein ganz besonderer Ort, ideal für eine Auszeit mit Meditation und Wandern.

Durchzogen von Bergwäldern, Wiesen und rauschenden Bächen lädt dieses Gebiet ein, um inne zu halten und der Stille zu lauschen. Weit weg vom Lärm der Zivilisation erfahren und vertiefen wir hier Achtsamkeit und Meditation.

Unser Fokus liegt in dieser Woche auf der **Regeneration des Körpers und des Geistes** durch die Stille der Bergwelt.

Diese "Auszeit" lädt Anfänger und bereits erfahrene Meditierende dazu ein, sich mit ihrer inneren Weisheit zu verbinden, um Klarheit, Zufriedenheit und Inspiration in ihren Alltag zu bringen. Meditativ geführte Wanderungen bieten die Möglichkeit, die Erfahrungen und Einsichten der Meditation in Bewegung zu vertiefen.

Alternativ zu den Wanderungen können Teilnehmer auch die Berglandschaft an der Nagelfluhkette selbst erkunden oder sich einfach eine Pause nehmen und die Zeit am Berggasthof genießen. Es besteht also kein Zwang, an allen Wanderungen oder Übungseinheiten teilzunehmen. Im Winter sind wir mit Schneeschuhen unterwegs.

Eure Seminarwoche enthält:

- **täglich 3 - 4 Std. Achtsamkeitsübungen und Meditation**
- **An 4 Tagen 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
- Schneeschuhe und Stöcke für die Schneeschuhwanderungen im Winter
- Übungen für Zuhause in Form von MP3-Downloads und Seminarunterlagen
- Ein Schnuppermonat Live-Online-Meditationen (Wege zum Sein Friends) nach dem Seminar zum Aufrechterhalten der Praxis und für Fragestellungen (mehrere Live-Sessions die Woche)
- **5 Übernachtungen** auf der Alpe, verschiedene Zimmertypen zur Auswahl
- 5 x Halbpension: Frühstücksbuffet und Abendessen im Seminarhaus
- Shuttle-Service und Gepäcktransport vom Treffpunkt Schranke zum Seminarhaus

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

Seminar mit Unterkunft und Verpflegung ab 1035,- € pro Person
exkl. Gästetaxe von 2,20 € pro Person/Tag, Stand Dez. 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 dem 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 und die Gruppendynamik verändern.

Ablauf	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
7.30 Uhr – 8.00 Uhr	Morgeneinheit	Morgeneinheit	Morgeneinheit	Morgeneinheit
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