

Intensivwoche Meditation & Selbstmitgefühl im Kleinwalsertal



Meditiere nicht, um dich zu verbessern oder zu reparieren.

Tue es aus einem Akt der Freundschaft heraus.

Diese Intensivwoche vermittelt dir wichtige Kernkompetenzen, damit du auch in schwierigen Situationen freundlich und wohlwollend mit dir selbst umgehen kannst.

Selbstmitgefühl

- ist eine innere Stärke, die uns befähigt, mehr Mensch zu sein – unsere Fehler einzugestehen, von ihnen zu lernen und die notwendigen Veränderungen vorzunehmen,
- und dies mit Freundlichkeit und Selbstachtung!
- stärkt die Resilienz und das persönliche Wohlbefinden
- ist ein wichtiger Schutzfaktor vor Stress, Burn-out und psychischen Erkrankungen



Inhalt des Seminars

Der Schwerpunkt des **Selbstmitgefühl-Seminars** liegt darauf, unsere emotionalen Ressourcen zu stärken. Wir benötigen diese, um mit alten und neuen emotionalen Herausforderungen gut umgehen zu können. Ein Seminar mit dem Schwerpunkt Selbstmitgefühl ist daher kein reines Achtsamkeits- oder Meditationsseminar, sondern ein achtsamkeitsbasiertes Mitgefühl-Seminar: In ihm wird die Qualität von Wärme und Verbundenheit mit sich selbst mehr betont als die des Bewusstseins.

Tägliche leichte Wanderungen/ Spaziergänge - zum Teil in Stille - geben dir die Möglichkeit, Erfahrenes in der Natürlichkeit der Bergwelt zu vertiefen. Wenn du alleine in die Natur möchtest, findest du verschiedene Winter und Sommerwege vor, um deine "Auszeit" für dich zu vertiefen.

Ihre Seminarwoche enthält:

- Täglich 4 Std. **Meditationseinheiten mit dem Schwerpunkt Selbstmitgefühl, Selbstakzeptanz und Achtsamkeit** im Seminarraum vormittags und nachmittags
- Täglich **leichte Wanderungen/ Spaziergänge** - zum Teil in Stille - mit nachhaltigen Impulsen für den Alltag, Gesamtdauer mit Pausen ca. 1,5 - 2 Std. Wer alleine in die Natur möchte, hat ebenfalls verschiedene Wege (Sommer wie Winter), um seine "Auszeit" für sich zu vertiefen.
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Vertiefende Vorträge zum Thema Selbstmitgefühl
- Zusätzliche Seminarunterlagen und mp3-Dateien für zu Hause zum Fortführen und Vertiefen

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

615,-€ pro Person

Intensivwoche Meditation & Selbstmitgefühl im Kleinwalsertal im Überblick



Anreisetag, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr: Begrüßung im Seminarraum und Einführung in das Thema **Selbstmitgefühl** 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	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
9.00 Uhr – 11.00 Uhr	Vortrag und Übungen zu Meditation & Selbstmitgefühl	Vortrag und Übungen zu Meditation & Selbstmitgefühl	Vortrag und Übungen zu Meditation & Selbstmitgefühl	Vortrag und Übungen zu Meditation & Selbstmitgefühl
11.30 Uhr – 14.00 Uhr	Leichte Wanderung/ Spaziergang in der Natur mit Impuls	Leichte Wanderung/ Spaziergang in der Natur mit Impuls	Leichte Wanderung/ Spaziergang in der Natur mit Impuls	Leichte Wanderung/ Spaziergang in der Natur mit Impuls
15.00 Uhr – 17.00 Uhr	Vertiefung zur Meditation & Selbstmitgefühl	Vertiefung zur Meditation & Selbstmitgefühl	Vertiefung zur Meditation & Selbstmitgefühl	Vertiefung zur Meditation & Selbstmitgefühl
ab 17.00 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
20.30 Uhr - 21.30 Uhr				Verabschiedung Abschluss Seminar nach dem Abendessen

Freitag: Abreise nach dem Frühstück