

# Meditation- & Impuls-Wanderwoche im Naturhotel Lärchenhof

*Nur wo du zu Fuß warst bist du wirklich gewesen...*



Wir laden Sie ein Körper, Geist und Seele zu regenerieren: In diesem sechstägigen Kurs können Teilnehmer bei theoretischen und praktischen Übungen „zu sich kommen“.

Tägliche Meditationen im Seminarraum und Übungen zu den Themen schwierige Kommunikation, Umgang mit den eigenen Grenzen, mit schwierigen Gedanken und Gefühlen liefern zuverlässige Methoden für den Alltag.

Ebenfalls ist die heilsame Wirkung des Wanderns in unberührter Natur ein weiterer wichtiger und großer Bestandteil dieser Woche sowie das Impulse setzen in der Natur, um die Wahrnehmungsfähigkeit und die uns inne liegende Intuition zu sensibilisieren.



**Mindfulness-Picknick oder Einkehr auf einer Alpe:** Die Mittagspause verbringen wir auf verschiedenen Alpen mit einer Verköstigung von besonderen regionalen Spezialitäten oder bei einem Mindfulness-Picknick. Beim Mindfulness-Picknick lassen wir die Seele baumeln und genießen auf dem Boden sitzend mit allen Sinnen die Brotzeit und die Natur um uns herum. Kurzvorträge zu verschiedenen Themen der Achtsamkeit und Meditation und die Möglichkeit zum Einzelgespräche.

## Ihre Seminarwoche enthält:

- 5 Kurstage mit vormittags 1,5 Std. Achtsamkeitsübungen, Meditation und Impulse im Seminarraum
- 5 Kurstage mit leichten Wanderungen (Gehzeit ca. 4 Std.) auf einfachen Bergpfaden/ Wanderwegen in den Bergen mit Impulsen auf dem Weg, Mittagspause auf der Alp oder in der Natur
- Vertiefende Vorträge zur Meditation und Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Zusätzliche Seminarunterlagen und mp3-Dateien für zu Hause zum Fortführen und Vertiefen
- Ein Schnuppermonat Live-Online-Meditationen (Wege zum Sein Friends) nach dem Seminar zum Aufrechterhalten der Praxis und für Fragestellungen (mehrere Live-Sessions die Woche)
- 6 Übernachtungen im Doppelzimmer Standard oder Komfort mit Dusche/WC, Balkon oder Terrasse mit schönem Ausblick
- 5 x Halbpension mit regionalen, biologischen Spezialitäten, inkl. 6 x Frühstück, Tee am Nachmittag (Dienstag hat das Hotel Ruhetag, daher kein Abendessen im Hotel)
- kostenlose Nutzung des Walser-Buses und kostenlose Nutzung der Bergbahnen im Sommer
- Nutzung des Wellnessbereichs mit Kräutertee-Bar

## Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 3 Personen Kondition für leichte Wanderungen auf einfachen, begehbaren Bergpfaden und Wanderwegen (ca. 5-6 Std. Gesamtzeit mit Mittagspause)

**Kurs mit Unterkunft ab 1177,- € pro Person**

exkl. Gästetaxe von 3,90 € pro Person/Tag, Stand Oktober 2022



## Meditation- & Impuls-Wanderwoche im Naturhotel Lärchenhof

**Anreisetag, 18:00 Uhr - 19:30 Uhr:** Treffpunkt im Stüble des Naturhotels Lärchenhof. Begrüßung und Einführung in das Thema Achtsamkeit 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	Freitag
7:30 Uhr - 9:00 Uhr	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel
9:00 Uhr - 10:30 Uhr	Vortrag und Übungen Achtsamkeit & Meditation	Vortrag und Übungen Achtsamkeit & Meditation	Vortrag und Übungen Achtsamkeit & Meditation	Vortrag und Übungen Achtsamkeit & Meditation	Vortrag und Übungen Achtsamkeit & Meditation
11:00 Uhr - 16:30 Uhr	Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mittagspause auf der Alpe oder Mindfulness- Picknick mit Austausch und gemütlichem Beisammensein	Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mittagspause auf der Alpe oder Mindfulness- Picknick mit Austausch und gemütlichem Beisammensein	Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mittagspause auf der Alpe oder Mindfulness- Picknick mit Austausch und gemütlichem Beisammensein	Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mittagspause auf der Alpe oder Mindfulness- Picknick mit Austausch und gemütlichem Beisammensein	Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mittagspause auf der Alpe oder Mindfulness- Picknick mit Austausch und gemütlichem Beisammensein
ab 16:30 Uhr					<b>Abschluss Seminar nach der Wanderung</b>
18:00 Uhr - 19:30 Uhr	Abendessen im Hotel	<b>Ruhetag Naturhotel</b>	Abendessen im Hotel	Abendessen im Hotel	Abendessen im Hotel

**Siebter Tag:** Abreise nach dem Frühstück