



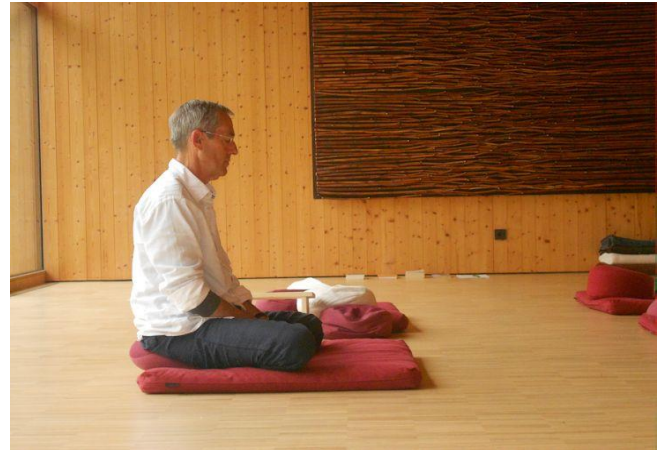
Achtsamkeitsmeditation zum Kennenlernen

Wir laden Sie ein Körper, Geist und Seele zu regenerieren. In dem dreitägigen Kurs können Teilnehmer bei theoretischen und praktischen Übungen „zu sich kommen“ und die Achtsamkeitsmeditation kennenlernen.

An diesem besonderem Wochenende, erlernen Sie die Grundlagen der Achtsamkeits-Meditation.

Inhalte im Seminarraum sind das achtsame Verweilen, Atem-Betrachtung, meditatives Gehen und theoretische Grundlagen.

Das Erlernte wird während des Kurses in den Kontext des Alltags gestellt. Damit werden Grundlagen geschaffen, um eine achtsame Haltung in den Herausforderungen des täglichen Lebens zu entwickeln.



Durch Vorträge und gemeinsamen Austausch wird dieses Seminar abgerundet.

Ergänzt wird dieses Seminar durch die Unterbringung im Hotel Sonnenbichl****. Das richtige Haus für eine kleine Auszeit.

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig,
- Mindestteilnehmerzahl 3 Personen

Kurs beinhaltet:

- 2 x Übernachtung im Einzelzimmer oder Doppelzimmer mit Dusche/WC nach Verfügbarkeit mit Balkon
- Halbpension mit regionalen Spezialitäten, inkl. Reichhaltigem Frühstücksbuffet, abends leichtes 5-Gang-Menü zum Auswählen.
- Nutzung des Wellnessbereiches und des Schwimmbads im Hotel Sonnenbichl****
- Täglich Übungen zur Achtsamkeitsmeditation und Achtsamkeit im Alltag, im Sitzen, Stehen und Gehen.
- Kursunterlagen für ein weiterführendes Training Zuhause sowie MP3 Dateien zum Downloaden
- Vorträge zur Achtsamkeit und zur Meditation



Kursbeschreibung im Detail

Freitag erster Tag- Anreisetag:

18.00 - 19.30 Uhr:

Begrüßung im Seminarraum ,
Einführung in die Achtsamkeit und ins
Sitzen.

20.00 Uhr: Abendessen

Samstag zweiter Tag:

08.00 - 10.00 Uhr: Frühstück

10.00 - 12.00 Uhr:

Praxisübungen und Theorie zur Achtsamkeit und zur Meditation

12.00 - 14.00 Uhr: Mittagspause

14.00 - 16.00 Uhr:

Praxisübungen und Theorie zur Achtsamkeit und zur Meditation

16.00 - 20.00 Uhr:

Zeit zur freien Verfügung für Wellness, Lesen, Wandern etc.

18.30 Uhr bis 20 Uhr: Abendessen (5-Gang-Menü)

Sonntag dritter und letzter Tag:

08.00 - 10.00 Uhr: Frühstück

10.00 - 13.00 Uhr:

Letzte Kurseinheit und Verabschiedung

