

# Intensivwoche Meditation & Achtsamkeit im Kleinwalsertal

*sitzen – atmen – einfach sein...*



Dieser Intensivkurs bietet die Möglichkeit, Meditation und Achtsamkeit in einem größeren Umfang zu praktizieren.

Mit täglichen Einheiten Achtsamkeits-Meditation und auf Achtsamkeit beruhenden vertiefenden Übungen aus dem MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit, MSC - Selbstmitgefühl durch Achtsamkeit und anderen auf Achtsamkeit basierenden Verfahren, sowie Vertiefungsabenden in Stille schaffen wir einen Raum, in dem der geschäftige Geist zur Ruhe kommen kann und sich öffnet für eine natürliche Gelassenheit.

## Inhalt des Seminars

Vertiefende Übungen zur Achtsamkeit geben uns die Möglichkeit, inne liegende Potentiale wie z.B.

**Mitgefühl, Selbstmitgefühl, Gelassenheit,**

**Unterscheidungskraft** und **Klarheit des Geistes** zu entwickeln. **Achtsamkeit im Alltag**, wie der Umgang mit schwierigen Gedanken und Emotionen, werden ebenfalls in diesem Seminar behandelt.

Tägliche leichte Wanderungen/ Spaziergänge - zum Teil in Stille - geben uns die Möglichkeit, Erfahrenes in der Natürlichkeit der Bergwelt zu vertiefen.



## Ihre Seminarwoche enthält:

- 3 Std. täglich **vertiefende Achtsamkeitsübungen & Meditation** im Seminarraum
- Möglichkeit auf Vertiefungsabende in Stille sitzen und gehen
- täglich leichte Wanderungen/ Spaziergänge - zum Teil in Stille - mit Übungen zur Achtsamkeit, Gesamtdauer mit Mittagspause ca. 3 Std.
- tägliche **Möglichkeit zum Einzelgespräch**
- Heilsame Klänge - **Klangmeditation**
- Vertiefende Vorträge zur Achtsamkeit & Meditation
- **Seminarunterlagen** inklusive MP 3 zum Downloaden für ein Training zuhause

## Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

**Kurs 615,00-Euro pro Person**

## Intensivwoche Meditation & Achtsamkeit im Biohotel Chesa Valisa, Kleinwalsertal



**Anreisetag, 18:00 Uhr - 19:30 Uhr:** Begrüßung im Seminarraum und Einführung in das Thema Achtsamkeit und das Programm der Woche, anschließend Abendessen im Hotel (An und Abreisetage sowie die Seminartage können je nach Buchung variieren)

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  |
|--------------------------|---|---|---|---|
| 9:00 Uhr - 10:30 Uhr     | Vortrag und Übungen zur Achtsamkeit & Meditation                          |
| 11:00 Uhr - 14:00 Uhr    | Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mittagspause | Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mittagspause | Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mittagspause | Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mittagspause |
| 15:00 Uhr - 16:30 Uhr    | Vertiefung zur Achtsamkeit & Meditation mit Klängen kombiniert            | Vertiefung zur Achtsamkeit & Meditation mit Klängen kombiniert            | Vertiefung zur Achtsamkeit und Meditation mit Klängen kombiniert          | Vertiefung zur Achtsamkeit & Meditation mit Klängen kombiniert            |
| ab 16.30 Uhr - 20.30 Uhr | Zeit zur freien Gestaltung und Abendessen                                 |
| 20.30 Uhr - 21.30 Uhr    | Nach Ansage Möglichkeit zur Abendeinheit: Sitzen in Stille                | Nach Ansage Möglichkeit zur Abendeinheit: Sitzen in Stille                | Nach Ansage Möglichkeit zur Abendeinheit: Sitzen in Stille                | <b>Abschluss Seminar nach dem Abendessen (bei 5 Übernachtungen)</b>       |

**Sechster Tag:** Abreise nach dem Frühstück

Bei 4 Übernachtungen ist das Seminar um einen Tag verkürzt.