

Weihnachtsspecial: Schneeschuh-Wanderwoche mit Meditation

Bewegung, Stressbewältigung und Wellness in den Allgäuer Alpen

In dieser Woche verbringen wir viel Zeit in der unberührten Natur des Oberallgäus und genießen die Stille der Winterlandschaft. Auf selbst gespurten Wegen erkunden wir die Vielfalt und Schönheit der Berge.

Die Kombination aus Schneeschuh-Wandern und Naturerlebnis am Vormittag sowie Achtsamkeits-Meditation aus dem MBSR, BodyScan und verschiedenen Entspannungsübungen am Nachmittag bieten Ihnen ein ganzheitliches Programm zur Stressbewältigung.

Zur Entspannung und körperlichen Regeneration bietet das Hotel einen großzügigen Wellnessbereich.



Schwerpunkt dieser Woche ist die heilsame Wirkung des Schneeschuh-Wanderns in unberührter Natur. Raus aus dem Hamsterrad sowie Stille und Distanz zum Alltag helfen uns, neue Perspektiven zu gewinnen und neue Kraft zu tanken.

Ihre Seminarwoche enthält:

- 7 Übernachtungen im Einzelzimmer Komfort mit Dusche/WC (ohne Balkon) bzw. Doppelzimmer Komfort mit Dusche/WC je nach Kategorie mit Nord- oder Süd-Balkon
- 7 mal Halbpension mit regionalen Spezialitäten/Produkten inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet, abends leichtes 5-Gang Menü (auf Ernährungsunverträglichkeiten nimmt das Hotel Rücksicht)
- Nutzung des kompletten Wellnessbereiches, Innen und Außenbereich "Vitaldörfle" mit Innenbecken
- tägliche leichte Schneeschuhwanderungen je nach Wetterlage, Gehzeit zwischen 2 und 3 Std. (Ziele z.T. mit Einkehr, die Touren finden im Allgäu und Kleinwalsertal statt)
- nachmittags Übungen zur Stressbewältigung aus dem MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit), BodyScan und Entspannung mit Klangschalen im Seminarraum (1 Std.)
- Leihausrüstung Schneeschuhe und Winterwanderstöcke
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- 1x Seminarunterlagen zum Thema Stressbewältigung + MP3 für Zuhause zum Fortführen und Vertiefen

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

Seminar mit Unterkunft ab 1413,- Euro pro Person

exkl. Gästetaxe von 2,50 € pro Person/Tag, Stand Nov. 2020



Weihnachtsspecial: Schneeschuh-Wanderwoche mit Meditation

Sonntag, 18:00 Uhr - 19:30 Uhr: Begrüßung im Seminarraum, anschließend Abendessen im Hotel

Der Programmablauf kann sich durch aktuelle Anlässe verändern (Wetterlage etc.)

Ablauf	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Freitag
7.30 Uhr - 9.30 Uhr	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Weihnachts-Frühstück bis 10.30 Uhr	Frühstück
10.00 Uhr - 14.30 Uhr	Schneeschuh-Wanderung: Einführung und Geh-technik, leichte Schneeschuh-wanderung zum An-kommen	Sanfte Schneeschuh-Wanderung: die Tour wird am Vor-tag festgelegt	Sanfte Schneeschuh-Wanderung: Tour im Kleinwalsertal	Sanfte Weihnachts-Schneeschuhwande-rung	11.00 Uhr: Sanfte Weihnachts-Schneeschuhwande-rung: die Tour wird am Vor-tag festgelegt.	Sanfte Schnee-schuh-Wanderung: die Tour wird am Vortag festgelegt.
14.30 Uhr - 15.45 Uhr	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
16.00 Uhr - 17.00 Uhr	Entspannungsübun-gen im Sitzen und Liegen	Entspannungsübun-gen im Sitzen und Liegen	Entspannungsübun-gen im Sitzen und Liegen	Entspannungsübun-gen im Sitzen und Liegen	Entspannungsübun-gen im Sitzen und Liegen	Entspannungsü-bungen im Sitzen und Liegen
ab 17.00 Uhr	Zeit zur freien Gestal-tung, Wellness und Abendessen im Hotel	Zeit zur freien Gestal-tung, Wellness und Abendessen im Hotel	Zeit zur freien Gestal-tung, Wellness und Abendessen im Hotel	Zeit zur freien Gestal-tung, Wellness und Weihnachts-Essen im Hotel	Zeit zur freien Gestal-tung, Wellness und Abendessen im Hotel	Zeit zur freien Ge-staltung, Wellness und Abendessen im Hotel

Sonntag: Abreise nach dem Frühstück