

Winter-Wanderwoche mit Meditation

Bewegung, Stressbewältigung und Wellness im Kleinwalsertal

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 Winterwandern und Schneeschuh-Wandern sowie 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 Wanderns und 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:

- 5 Übernachtungen im Einzelzimmer Komfort mit Dusche/WC (ohne Balkon) bzw. Doppelzimmer Komfort mit Dusche/WC je nach Kategorie mit Nord- oder Süd-Balkon
- 5 Übernachtungen im Komfort-Doppelzimmer mit Dusche oder Bad/WC. Alle Zimmer verfügen über einen Balkon.
- 5 mal Genießer-Halbpension (Morgens reichhaltiges, gesundes Frühstücksbuffet mit Bio-Ecke und abends Menü mit verschiedenen Hauptgerichten), für die Winter-Wanderungen können am Frühstücksbuffet Brotzeittüten gefüllt werden
- tägliche leichte bis mittelschwere Winterwanderungen oder Schneeschuhwanderungen je nach Wetterlage, Gehzeit zwischen 2,5 und 4 Std.
- nachmittags Übungen zur Stressbewältigung aus dem MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit), BodyScan und Entspannung im Seminarraum (1,5 Std.)
- Leihausrüstung Schneeschuhe und Winterwanderstöcke
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- 1x Seminarunterlagen + MP3 für Zuhause zum Fortführen und Vertiefen

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

Seminar mit Unterkunft ab 1190,- € pro Person

exkl. Gästetaxe von 3,70 € pro Person/Tag, Stand Nov. 2020



Seminarwoche Winter-Wanderwoche mit Meditation im Kleinwalsertal

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
7.30 Uhr – 8.30 Uhr	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
9.00 Uhr – 14.30 Uhr	Winterwanderung zum Ankommen	Leichte Schneeschuh-Wanderung oder Winterwanderung in Abstimmung mit der Gruppe	Winterwanderung	Leichte Schneeschuh-Wanderung oder Winterwanderung in Abstimmung mit der Gruppe
14.30 Uhr – 15.45 Uhr	Pause	Pause	Pause	Pause
15.45 Uhr – 17.00 Uhr	Meditation & Entspannung	Meditation & Entspannung	Meditation & Entspannung	Meditation & Entspannung
ab 17.00 Uhr	Zeit zur freien Gestaltung, Wellness und Abendessen im Hotel	Zeit zur freien Gestaltung, Wellness und Abendessen im Hotel	Zeit zur freien Gestaltung, Wellness und Abendessen im Hotel	Zeit zur freien Gestaltung, Wellness und Abendessen im Hotel

Freitag: Abreise nach dem Frühstück