Intensivwoche Meditation & Selbstmitgefühl im Kleinwalsertal

Meditiere nicht, um dich zu verbessern oder zu reparieren.

Tue es aus einem Akt der Freundschaft heraus.

Selbstmitgefühl stärkt die Resilienz und das persönliche Wohlbefinden. Außerdem ist Selbstmitgefühl ein wichtiger Schutzfaktor vor Stress, Burnout und psychischen Erkrankungen.

Diese Intensivwoche vermittelt wichtige Kernkompetenzen, um auch in schwierigen Situationen freundlich und wohlwollend mit sich selbst umzugehen. Es ist eine **innere Stärke**, die uns befähigt, **mehr Mensch zu sein** – unsere Fehler einzugestehen, von ihnen zu lernen und die notwendigen Veränderungen vorzunehmen - **mit Freundlichkeit und aus Selbstachtung**.

Inhalt des Seminars

Der Schwerpunkt des **Selbstmitgefühl-Seminars** liegt darauf, die **emotionalen Ressourcen** zu stärken. Wir benötigen diese, um mit alten und neuen emotionalen Herausforderungen gut umgehen zu können. Ein Seminar mit dem Schwerpunkt Selbstmitgefühl ist daher kein reines Achtsamkeits- oder Meditationsseminar, sondern ein achtsamkeitsbasiertes **Mitgefühl-Seminar**, in dem die Qualität von Wärme und Verbundenheit mit sich selbst mehr betont wird als die des Bewusstseins.
Tägliche leichte Wanderungen/ Spaziergänge - zum Teil in Stille - geben uns die Möglichkeit, Erfahrenes in der Natürlichkeit der Bergwelt zu vertiefen.

Ihre Seminarwoche enthält:
Anreisetag und Abreisetag sowie Anzahl der Übernachtung können abweichen, je nach gebuchtem Termin.

- 5 x Übernachtung im komfortablen Einzelzimmer oder Doppelzimmer Dusche/WC zum größten Teil mit Balkon
- 5 x Bio-Vital-Vollpension mit regionalen Bio-Spezialitäten inkl. 6 x Frühstück, Mittagsbuffet:- Suppen und Salate bzw. Rohkost, Nachmittags: Teebar, Obst und Abends: Vorspeisen- und Salatbuffet, drei raffinierte Wahlmenüs, davon eines vollwertig bzw. vegetarisch – auch Trennkost ist möglich, Nachtisch
- 4 Std. **täglich Übung zum Selbstmitgefühl, Selbstakzeptanz und Achtsamkeit** im Seminarraum vormittags und nachmittags
- täglich **leichte Wanderungen/ Spaziergänge** - zum Teil in Stille – mit nachhaltigen Impulsen für den Alltag, Gesamtdauer mit Mittagspause ca. 1,5-2 Std.
- kostenlose Nutzung der Bergbahn (im Sommer)
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Vertiefende Vorträge zum Thema Selbstmitgefühl
- **Seminarunterlagen** inklusive MP 3 zum Downloaden für ein Training zuhause
- Kostenlose Nutzung des Walser Buses
- Nutzung der Sauna-Anlage und Wellnessbereich mit Kräutertee-Bar und Schwimmbad

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

Kurs mit Unterkunft ab 1458,-€ pro Person
exkl. Gästetaxe von 3,90 € pro Person/Tag, Stand Dez. 2022

Wege zum Sein • Thomas Schneider • Felderweg 5 • 6991 Mittelberg/ Österreich
Tel.: +49/ 8321/ 40 79 277 • www.wegezumsein.com • info@wegezumsein.com

Intensivwoche Meditation & Selbstmitgefühl im Biohotel Chesa Valisa im Überblick

Anreisetag, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr: Begrüßung im Seminarraum und Einführung in das Thema **Selbstmitgefühl** 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
9.00 Uhr – 11.00 Uhr	Vortrag und Übungen zu Meditation & Selbstmitgefühl	Vortrag und Übungen zu Meditation & Selbstmitgefühl	Vortrag und Übungen zu Meditation & Selbstmitgefühl	Vortrag und Übungen zu Meditation & Selbstmitgefühl
11.30 Uhr – 14.00 Uhr	Leichte Wanderung/ Spaziergang in der Natur mit Impuls	Leichte Wanderung/ Spaziergang in der Natur mit Impuls	Leichte Wanderung/ Spaziergang in der Natur mit Impuls	Leichte Wanderung/ Spaziergang in der Natur mit Impuls
15.00 Uhr – 17.00 Uhr	Vertiefung zur Meditation & Selbstmitgefühl	Vertiefung zur Meditation & Selbstmitgefühl	Vertiefung zur Meditation & Selbstmitgefühl	Vertiefung zur Meditation & Selbstmitgefühl
ab 17.00 Uhr - 20.30 Uhr	Zeit zur freien Gestaltung und Abendessen	Zeit zur freien Gestaltung und Abendessen	Zeit zur freien Gestaltung und Abendessen	Zeit zur freien Gestaltung und Abendessen
20.30 Uhr - 21.30 Uhr				Verabschiedung **Abschluss Seminar nach dem Abendessen**

Freitag: Abreise nach dem Frühstück

©WegezumSein