

# Auszeit in Bergstille – Meditation & Achtsamkeit auf der Alpe



*Bildungszeit: Meditation & Achtsamkeit auf der Alpe*

*Atmen, sitzen, gehen – einfach sein ...*

Das weitläufige Alpgebiet der Nagelfluhkette im Allgäu ist ideal für eine wohltuende Auszeit. Umgeben von Bergwäldern, Wiesen und rauschenden Bächen findest du hier den perfekten Ort, um zur Ruhe zu kommen und die Kraft der Natur zu genießen.

Fernab vom Alltag kannst du hier durch Meditation im Seminarraum, achtsame Wanderungen und Lu-Jong-Körperübungen deinen Geist erfrischen und deinen Körper beleben. Diese Woche ist eine Reise zu dir selbst – eine Gelegenheit, innere Ruhe und neue Energie zu finden.

Unsere ausgedehnten Wanderungen durch die beeindruckende Berglandschaft helfen dir, die Ruhe der Natur aufzunehmen und dabei Balance und Gelassenheit zu finden. Im Winter erkunden wir mit Schneeschuhen die verschneiten Pfade und genießen die Stille der Bergwelt.

Im Seminarraum bieten tägliche Meditationssitzungen dir die Möglichkeit, deinen Geist zu klären und im Moment zu leben. Unsere Lu-Jong-Yogaübungen helfen, Blockaden zu lösen und Körper und Geist zu harmonisieren.

Ob bei geführten Wanderungen, Meditationssitzungen oder individuellen Erkundungen – diese "Auszeit" bietet dir die Freiheit, das zu tun, was dir guttut. Genieße die Zeit in unserem gemütlichen Berggasthof oder lass einfach die Seele baumeln.

Lass dich von der Schönheit der Allgäuer Alpen inspirieren und finde in der Stille der Natur neue Klarheit und Kraft!

## Was erwartet dich im Kurs?

- **Meditation im Seminarraum:** Finde Ruhe und Klarheit durch tägliche geführte Meditationseinheiten.
- **Lu-Jong-Yogaübungen:** Erlebe die tibetische Bewegungslehre, die hilft, Körper und Geist in Einklang zu bringen.
- **Ausgedehnte Wanderungen:** Genieße Wanderungen durch die sanfte Alpenlandschaft der Nagelfluhkette, die dir helfen, dich mit der Natur zu verbinden und innere Ruhe zu finden.

**Erlebe eine Woche in den Allgäuer Alpen, die dich mit neuer Energie, innerer Klarheit und Gelassenheit erfüllt.**



# Auszeit in Bergstille – Meditation & Achtsamkeit auf der Alpe



*Bildungszeit: Meditation & Achtsamkeit auf der Alpe*

*Atmen, sitzen, gehen – einfach sein ...*

## Deine Seminarwoche enthält:

- **Sechs Kurstage:** Start am Sonntag um 18.00 Uhr, Ende am Freitag gegen 10.30 Uhr.
  - Wanderungen in der Natur: An 4 Tagen Wanderungen, teilweise in Stille, mit Achtsamkeitsübungen; Dauer ca. 3-4 Stunden (inklusive Pause). Im Winter Schneeschuh- oder Winterwanderungen je nach Wetter.
  - **Yogaübungen:** Tägliche Lu-Jong-Übungen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.
  - **Einzelgespräche/Coaching:** Persönliche Gespräche, um Fragen und die eigene Praxis zu erörtern.
  - **Vorträge:** Einblicke in Achtsamkeit und Meditation, um die Anwendung im Alltag zu fördern.
  - **Seminarunterlagen:** Materialien und mp3-Downloads für Übungen zu Hause.
  - **Schnuppermonat:** Kostenloser Zugang zu Live-Online-Meditationen mit "Wege zum Sein Friends" für einen Monat nach dem Seminar.
- 
- **5 Übernachtungen** im Einzelzimmer oder im Doppelzimmer (auch zur Einzelnutzung)
  - 5 x Halbpension: Frühstücksbuffet und Abendessen im Seminarhaus
  - **Lunch to go:** Am Morgen kannst du dir vom Buffet ein Lunchpaket für deine Wanderung zusammenstellen.
  - Shuttle-Service und Gepäcktransport vom Treffpunkt zum Berggasthof

## Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse erforderlich
- Mindestens 4 Teilnehmer

## Seminar mit Unterkunft und Verpflegung ab 1095,- € pro Person

Exkl. Gästetaxe von 3,50 € pro Person/Tag, ab 01.11.2025.

# Seminarwoche Auszeit in Bergstille – Meditation & Achtsamkeit auf der Alpe



Sonntag, 16.00 Uhr: Treffen an der Zugangsstraße zum Berggasthof für die gemeinsame Hochfahrt mit dem Shuttle Service. Wer laufen möchte, kann sein Gepäck dem Shuttle mitgeben und in ca. 1,5 Std. stetig bergauf zum Berggasthof laufen.

18.00 Uhr: Begrüßung und Kennenlernen im Seminarraum, Besprechung der Meditationswoche (Ablauf), anschließend gemeinsames Abendessen

20.45 Uhr: Einführung in die Meditation (Seminarraum)

Ablauf	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7.30 Uhr – 8.15 Uhr	Morgeneinheit	Morgeneinheit	Morgeneinheit	Morgeneinheit	Morgeneinheit
8.15 Uhr - 9.00 Uhr	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
9.00 Uhr – 11.30 Uhr	Theoretischer Input: Stressmodelle, Achtsamkeit, Resilienz	Theoretischer Input: Stressmodelle, Achtsamkeit, Resilienz	Theoretischer Input: Stressmodelle, Achtsamkeit, Resilienz	Theoretischer Input: Stressmodelle, Achtsamkeit, Resilienz	Ab 9.00 Uhr Abschlussrunde und beruflicher Transfer
11.30 Uhr – 13.00 Uhr	Achtsame Wanderungen mit Reflexionsimpulsen	Achtsame Wanderungen mit Reflexionsimpulsen	Achtsame Wanderungen mit Reflexionsimpulsen	Achtsame Wanderungen mit Reflexionsimpulsen	
13.00 Uhr – 14.00 Uhr	Mittagspause/ Brotzeit in der Natur oder auf einer Alpe	Mittagspause/ Brotzeit in der Natur oder auf einer Alpe	Mittagspause/ Brotzeit in der Natur oder auf einer Alpe	Mittagspause/ Brotzeit in der Natur oder auf einer Alpe	
14.00 Uhr – 16.30 Uhr	Transferarbeit, Journaling, Selbstreflexion	Transferarbeit, Journaling, Selbstreflexion	Transferarbeit, Journaling, Selbstreflexion	Transferarbeit, Journaling, Selbstreflexion	
17.00 Uhr – 19.15 Uhr	Meditation & berufliche Anwendungsreflexion	Meditation & berufliche Anwendungsreflexion	Meditation & berufliche Anwendungsreflexion	Meditation & berufliche Anwendungsreflexion	
19.15 Uhr – 20.30 Uhr	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	

**Freitag:** Abreise nach der Abschlussrunde (Shuttle)