

# Auszeit in Bergstille – Meditation & Achtsamkeit auf der Alpe



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

Die weitläufige Berglandschaft des Kleinwalsertals ist ideal für eine wohltuende Auszeit im Mai. 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 durch Meditation im Seminarraum, achtsame Wanderungen und Lu-Jong, dem tibetischen Heil-Yoga, 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 Seminarraum bieten tägliche Meditationssitzungen dir die Möglichkeit, deinen Geist zu klären und im Moment zu leben. Lu Jong – das tibetische Heilyoga – unterstützt dich dabei, 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 4\* Hotel mit Wellnessbereich oder lass einfach die Seele baumeln.

Lass dich von der Schönheit der Allgäuer Alpen im Kleinwalsertal 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, tibetisches Heilyoga:** Erlebe die tibetische Bewegungslehre, die hilft, Körper und Geist in Einklang zu bringen.
- **Ausgedehnte Wanderungen:** Genieße Wanderungen durch die sanfte Alpenlandschaft des Kleinwalsertals, die dir helfen, dich mit der Natur zu verbinden und innere Ruhe zu finden.

**Erlebe eine Woche Bergerholung im Kleinwalsertal, die dich mit neuer Energie, innerer Klarheit und Gelassenheit erfüllt.**



## Deine Seminarwoche enthält:

- **Sechs Kurstage:** Start am Sonntag um 18.00 Uhr, Ende am Freitag um 10.00 Uhr.
  - **Vertiefungsabende:** abends in Stille sitzen, um die Meditationspraxis zu vertiefen.
  - Wanderungen in der Natur: An 4 Tagen Wanderungen, teilweise in Stille, mit Achtsamkeitsübungen; Dauer ca. 3-4 Stunden (inklusive Pause).
  - **Lu Jong:** Mit den Übungen des tibetischen Heilyogas Körper & Geist in Einklang bringen.
  - **Coaching / Einzelgespräche:** Individuelle Begleitung, um deine Praxis zu vertiefen und persönliche Fragen zu klären.
  - **Vorträge:** Einblicke in Achtsamkeit und Meditation, um die Anwendung im Alltag zu fördern.
  - **Praxisprogramm für zu Hause:** Mehrwöchiges Training mit mp3-Meditationen und Übungen zur Vertiefung deiner Achtsamkeit im Alltag.
  - **Schnuppermonat:** Kostenloser Zugang zu Live-Online-Meditationen mit "Wege zum Sein Friends" für einen Monat nach dem Seminar.
- 
- **5 Übernachtungen** im Doppelzimmer zur Einzelnutzung im Einzelzimmer oder im Doppelzimmer für zwei Personen
  - **5 x Halbpension:** Frühstücksbuffet im Übernachtungshotel und Abendessen in unterschiedlichen Häusern

## Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse erforderlich
- Mindestens 4 Teilnehmer

## Seminar mit Unterkunft und Verpflegung ab 1285,- € pro Person

Exkl. Gästetaxe von 4,40 € pro Person/Tag.

# Seminarwoche Auszeit in Bergstille im Mai – Meditation & Achtsamkeit im Kleinwalsertal



Sonntag, 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
8.00 Uhr - 9.00 Uhr	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
9.00 Uhr – 11.00 Uhr	Meditation im Seminarraum, Übungen zur Achtsamkeit	Meditation im Seminarraum, Übungen zur Achtsamkeit	Meditation im Seminarraum, Übungen zur Achtsamkeit	Meditation im Seminarraum, Übungen zur Achtsamkeit	Ab 9.00 Uhr Abschlussrunde im Seminarraum
11.30 Uhr – 16.00 Uhr	Meditative Wanderung, Mittagspause auf einer Alpe, Brotzeit in der Natur	Meditative Wanderung, Mittagspause auf einer Alpe, Brotzeit in der Natur	Meditative Wanderung, Mittagspause auf einer Alpe, Brotzeit in der Natur	Meditative Wanderung, Mittagspause auf einer Alpe, Brotzeit in der Natur	
16.00 Uhr – 17.00 Uhr	Zeit für sich selbst	Zeit für sich selbst	Zeit für sich selbst	Zeit für sich selbst	
17.00 Uhr – 18.30 Uhr	Meditation & tibetisches Heilyoga (Lu Jong)	Meditation & tibetisches Heilyoga (Lu Jong)	Meditation & tibetisches Heilyoga (Lu Jong)	Meditation & tibetisches Heilyoga (Lu Jong)	
19.00 Uhr – 20.30 Uhr	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
20.45 Uhr – 21.30 Uhr		Abendeinheit		Abendeinheit	

Der Programmablauf kann sich durch aktuelle Anlässe und gruppendynamische Prozesse verändern. Es besteht kein Teilnahmepflicht, einzelne Programmpunkte können jederzeit pausiert werden.

**Freitag:** Abreise nach der Abschlussrunde gegen 10.00 Uhr