

Mindful Mountain Moves: Wandern & Meditation

Zuhause in der Natur, zuhause in dir selbst



Willkommen bei **Mindful Mountain Moves** – deine Pause vom Alltag, um den Kopf zu klären, Kraft zu tanken und die Verbindung zur Natur zu stärken.

Weit weg vom Alltag, tauchst du in die Kraft der Berge ein, während Meditation und Bergwanderungen dir neue Impulse fürs Leben geben. Hier findest du den Raum, um bei dir selbst anzukommen, deine Gedanken zu klären und deine innere Balance neu zu entdecken.



Eine Woche voller Erholung, Inspiration und Natur pur

In dieser Woche begleiten dich täglich Meditationen, Wanderungen in der Kleinwalsertaler Bergwelt und wertvolle Impulse, die dir helfen, neue Klarheit und Energie zu tanken.

Freu dich auf:

- **Tägliche Meditationen:** In den geführten Sessions tauchst du tief in die Stille ein und erlebst innere Ruhe und Klarheit. Ein Moment nur für dich, um den Kopf frei zu bekommen und im Hier und Jetzt zu sein.
- **Bewußte Wanderungen:** Die Berge rufen! Auf unseren Wanderungen erkundest du die atemberaubende Landschaft des Kleinwalsertals, während du Schritt für Schritt deinen Rhythmus findest und die Natur voll auf dich wirken lässt.
- **Mindfulness-Picknick:** Spüre die Verbindung zur Natur, während du ein achtsames Picknick an besonderen Orten genießt – regionale Spezialitäten und die Ruhe der Berge inklusive.
- **Kurzvorträge & Impulse:** Inspiration to go! Lass dich von kurzen Vorträgen und Impulsen beflügeln, die dir wertvolle Werkzeuge für mehr Gelassenheit und Achtsamkeit im Alltag mitgeben.
- **Persönliche Gespräche:** Du brauchst Unterstützung oder hast Fragen? Unsere erfahrenen Kursleiter stehen dir in persönlichen Gesprächen zur Seite.
- **Zeit für dich:** Ob du in der Stille des Seminarraums, auf den Wanderwegen oder einfach in deinem eigenen Tempo den Moment genießen möchtest – diese Woche gibt dir den Raum, den du brauchst, um zu dir zu finden.

Was dich erwartet: Mehr als nur Natur – eine Reise zu dir selbst

Während du die frische Bergluft atmest und deine Sinne schärfst, entdeckst du in der Stille der Natur nicht nur die Welt um dich herum, sondern vor allem dich selbst. Diese Woche ist eine Einladung, innere Klarheit zu gewinnen und neue Energie zu schöpfen.

Mindful Mountain Moves: Wandern & Meditation

Zuhause in der Natur, zuhause in dir selbst



Deine Benefits auf einen Blick:

- **Stressabbau & Entspannung:** Lerne, wie du Stress loslassen kannst, und finde durch Meditation und ausgedehnte Bergwanderungen zurück zu innerer Ruhe und Gelassenheit.
- **Selbstwahrnehmung stärken:** Entdecke deine Grenzen und Bedürfnisse und entwickle mehr Achtsamkeit für dich selbst.
- **Klarheit in der Kommunikation:** Verstehe dich selbst besser und finde mehr Klarheit im Umgang mit anderen.
- **Positive Mindset-Vibes:** Lass belastende Gedanken los und lerne, deinen Alltag mit einer neuen, positiven Einstellung zu meistern.
- **Mehr Lebensfreude:** Schärfte deine Sinne, lebe bewusster und erlebe den Moment intensiver.
- **Tiefe Naturverbundenheit:** Nutze die Kraft der Berge und der Natur, um deine innere Balance und Stärke zu finden.

Diese Woche ist perfekt für dich, wenn du:

- **Stress und Druck im Alltag** reduzieren möchtest,
- deine **Selbstwahrnehmung** und dein Selbstwertgefühl stärken willst,
- besser mit **schwierigen Gefühlen und Situationen** umgehen möchtest,
- deine **Lebensfreude** steigern möchtest,
- und eine **tiefe Verbindung zur Natur** suchst,
- und durch **ausgedehnte Bergwanderungen** deine innere Ruhe und Ausgeglichenheit finden möchtest.

Gönn dir diese besondere Auszeit im Kleinwalsertal und kehre gestärkt, erfrischt und mit klarerem Blick auf deinen Alltag zurück.

Mindful Mountain Moves: Wandern & Meditation

Zuhause in der Natur, zuhause in dir selbst



Die Seminarwoche im Überblick:

- **Fünf Kurstage:** Beginn am Sonntag um 18.00 Uhr, Ende am Freitag gegen 9.30 Uhr
 - **Tägliche Wanderungen:** (Gehzeit ca. 4 Std.) auf Bergpfaden/ Wanderwegen in den Bergen mit Impulsen auf dem Weg, Mittagspause auf der Alp oder in der Natur
 - **Impulse & Insights:** Tauche ein in faszinierende Themen rund um Meditation und Persönlichkeitsentwicklung. Entdecke, wie aktuelle Erkenntnisse der Gehirnforschung dein inneres Wachstum fördern und vertiefen.
 - **Coaching/ Einzelgespräche:** Zeit für persönliche Themen, individuelle Reflexion, innere Klärung oder ein vertrauensvoller Austausch im geschützten Rahmen.
 - **Begleitmaterial für zu Hause:** Mehrwöchiges Achtsamkeitstraining mit umfangreichen Materialien und MP3s zur Vertiefung der Praxis im Alltag.
 - **Schnuppermonat:** Ein Monat kostenloser Zugang zu Live-Online-Meditationen mit "Wege zum Sein Friends" nach dem Seminar, wodurch die Praxis aufrechterhalten und Fragen geklärt werden können.
-
- **5 Übernachtungen** in verschiedenen Zimmerkategorien (Komfort oder Deluxe) mit Balkon
 - 5 x Genießer-Halbpension (morgens reichhaltiges, gesundes Frühstücksbuffet mit Bio-Ecke und abends Menü mit verschiedenen Hauptgerichten)
 - kostenlose Nutzung der Bergbahn im Sommer (Bergbahn inklusive)
 - kostenlose Nutzung des Walser-Buses
 - Nutzung des Wellness- und Saunabereiches

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse erforderlich
- Mindestens 4 Teilnehmer
- Kondition für Wanderungen auf einfachen, begehbaren Bergpfaden und Wanderwegen
- Knöchelhohe Wanderschuhe

Kurs mit Unterkunft ab 1.210, – € pro Person

Exkl. Gästetaxe von 4,40 € pro Person/Tag, Stand Dez. 24



Mindful Mountain Moves: Wandern & Meditation

Zuhause in der Natur, zuhause in dir selbst

Anreisetag, 18:00 Uhr - 19:30 Uhr: Treffen im Seminarraum, Begrüßung und Einführung in das Thema Achtsamkeit 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
7.30 Uhr - 9.00 Uhr	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel	Frühstück im Hotel
9.00 Uhr - 11.00 Uhr	Achtsamkeit & Meditation: Impulse und Praxis	Achtsamkeit & Meditation: Impulse und Praxis	Achtsamkeit & Meditation: Impulse und Praxis	Achtsamkeit & Meditation: Impulse und Praxis
11.30 Uhr - 17.00 Uhr	Der Wanderweg als Lebensweg: Achtsames Gehen und bewusstes Wahrnehmen. Mittagspause auf der Alpe oder acht- sames Picknick – Raum für Verbin- dung, Austausch und stilles Beisam- mensein.	Der Wanderweg als Lebensweg: Achtsames Gehen und bewusstes Wahrnehmen. Mittagspause auf der Alpe oder acht- sames Picknick – Raum für Verbin- dung, Austausch und stilles Beisam- mensein.	Der Wanderweg als Lebensweg: Achtsames Gehen und bewusstes Wahrnehmen. Mittagspause auf der Alpe oder acht- sames Picknick – Raum für Verbin- dung, Austausch und stilles Beisam- mensein.	Der Wanderweg als Lebensweg: Achtsames Gehen und bewusstes Wahrnehmen. Mittagspause auf der Alpe oder acht- sames Picknick – Raum für Verbin- dung, Austausch und stilles Beisam- mensein.
17.00 Uhr - 19.15 Uhr	Zeit zur Regeneration – Raum für Stille, Wellness, Lesen oder einfaches Dasein	Zeit zur Regeneration – Raum für Stille, Wellness, Lesen oder einfaches Dasein	Zeit zur Regeneration – Raum für Stille, Wellness, Lesen oder einfaches Dasein	Zeit zur Regeneration – Raum für Stille, Wellness, Lesen oder einfaches Dasein
19.15 Uhr - 20.30 Uhr	Abendessen im Hotel; möglich ab 18.00 Uhr	Abendessen im Hotel; möglich ab 18.00 Uhr	Abendessen im Hotel; möglich ab 18.00 Uhr	Abendessen im Hotel, möglich ab 18.00 Uhr
20.45 Uhr - 21.30 Uhr		Stille & Klang – Abendeinheit		Stille & Klang – Abendeinheit

Freitag: 7.30 – 8.30 Uhr gemeinsames Frühstück, ab 8.30 Uhr Abschlussrunde im Seminarraum, danach Abreise ab ca. 9.30 Uhr