

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:

- 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.
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Vertiefende Vorträge zum Thema Selbstmitgefühl
- **Seminarunterlagen** inklusive MP 3 zum Downloaden für ein Training zuhause

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

Kurs 615,-€ pro Person

Intensivwoche Meditation & Selbstmitgefühl im Kleinwalsertal 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