

Auszeit in Bergstille – Meditation & Achtsamkeit auf der Alpe



Atmen, sitzen, gehen - einfach sein ...

Das weitläufige und sanfte Alpgebiet der Nagelfluhkette im Allgäu ist ein ganz besonderer Ort, ideal für eine Auszeit mit Meditation und Wandern.

Durchzogen von Bergwäldern, Wiesen und rauschenden Bächen lädt dieses Gebiet ein, um inne zu halten und der Stille zu lauschen. Weit weg vom Lärm der Zivilisation erfahren und vertiefen wir hier Achtsamkeit und Meditation.

Unser Fokus liegt in dieser Woche auf der **Regeneration des Körpers und des Geistes** durch die Stille der Bergwelt.



Diese "Auszeit" lädt Anfänger und bereits erfahrene Meditierende dazu ein, sich mit ihrer inneren Weisheit zu verbinden, um Klarheit, Zufriedenheit und Inspiration in ihren Alltag zu bringen. Meditativ geführte Wanderungen bieten die Möglichkeit, die Erfahrungen und Einsichten der Meditation in Bewegung zu vertiefen.

Alternativ zu den Wanderungen können Teilnehmer auch die Berglandschaft an der Nagelfluhkette selbst erkunden oder sich einfach eine Pause nehmen und die Zeit am Berggasthof genießen. Es besteht also kein Zwang, an allen Wanderungen oder Übungseinheiten teilzunehmen.

Eure Seminarwoche enthält:

- **täglich 3 - 4 Std. Achtsamkeitsübungen und Meditation**
- **An 4 Tagen Wanderungen** zum Teil in Stille mit Übungen zur Achtsamkeit in der Natur, Gesamtdauer mit Mittagspause ca. 3 - 4 Std.
- Möglichkeit auf Vertiefungsabende
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Vertiefende Vorträge zur Achtsamkeit und Meditation
- Übungen für zuhause in Form von MP3-Downloads und Seminarunterlagen
- Ein Schnuppermonat Live-Online-Meditationen (Wege zum Sein Friends) nach dem Seminar zum Aufrechterhalten der Praxis und für Fragestellungen (mehrere Live-Sessions die Woche)

- **5 Übernachtungen** auf der Alpe, verschiedene Zimmertypen zur Auswahl
- 5 x Halbpension: Frühstücksbuffet und Abendessen im Seminarhaus
- Shuttle-Service und Gepäcktransport vom Treffpunkt Schranke zum Seminarhaus

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

Seminar mit Unterkunft und Verpflegung ab 1035,- € pro Person
exkl. Gästetaxe von 2,20 € pro Person/Tag, Stand Dez. 2022

Seminarwoche Auszeit in Bergstille – Meditation & Achtsamkeit auf der Alpe



Sonntag, 16.00 Uhr: Treffen an der Schranke 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 – 8.00 Uhr	Morgeneinheit	Morgeneinheit	Morgeneinheit	Morgeneinheit	Morgeneinheit
8.00 Uhr - 9.00 Uhr	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
9.30 Uhr – 11.30 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
12.00 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	Übungseinheit Meditation & Achtsamkeit	Übungseinheit Meditation & Achtsamkeit	Übungseinheit Meditation & Achtsamkeit	Übungseinheit Meditation & Achtsamkeit	
19.00 Uhr – 20.30 Uhr	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
20.45 Uhr – 21.30 Uhr	Abendeinheit	Abendeinheit	Abendeinheit	Abendeinheit	

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

Freitag: Abreise nach der Abschlussrunde gegen 10.00 Uhr (Shuttle)