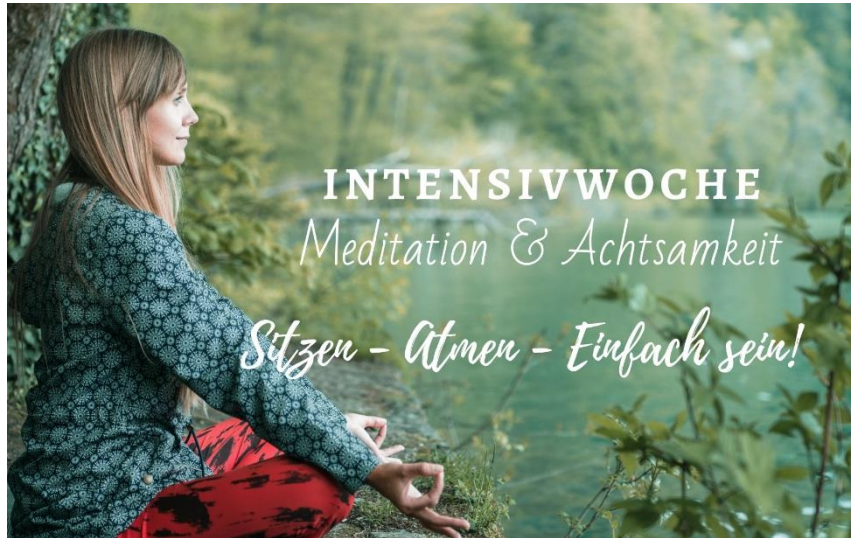


# Intensivwoche Meditation & Achtsamkeit im Kleinwalsertal

*Sitzen – Atmen – Einfach sein!*



Während dieser Intensivwoche tauchst du tief in die Welt der Meditation und Achtsamkeit ein und erlebst, wie sich dein Geist beruhigt und sich für eine natürliche Gelassenheit öffnet. In der Stille und Weite der Natur bieten wir dir die Möglichkeit, durch tägliche Meditations-Einheiten und achtsame Spaziergänge die innere Ruhe zu finden, die in unserem hektischen Alltag oft verloren geht.



Mit gezielten Achtsamkeitsübungen lernst du, präsent zu sein und schwierige Gedanken und Emotionen nicht nur zu erkennen, sondern ihnen mit Akzeptanz zu begegnen. Inspiriert von MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) und ACT (Akzeptanz- und Commitment-Therapie) unterstützt dich diese Woche dabei, nicht nur achtsam, sondern auch bewusst und mutig deinen eigenen Weg zu gehen. Du lernst, dich deinen inneren Erfahrungen zu stellen und gleichzeitig das zu tun, was dir wirklich wichtig ist.

Nachmittags laden dich die Klangmeditationen dazu ein, die Achtsamkeitserfahrung zu vertiefen und deinen Geist durch die Schwingungen und Klänge noch weiter zur Ruhe zu bringen. Abends hast du die Gelegenheit, durch stille Vertiefungsabende noch tiefer in die Praxis einzutauchen. Diese Momente der Stille ermöglichen es dir, ganz bei dir selbst anzukommen und eine tiefe innere Klarheit zu entwickeln.

Nutze diese Zeit, um deinen Geist zu klären und dein Herz zu öffnen. Finde deine innere Stille, von Augenblick zu Augenblick, und entdecke, wie kraftvoll die leisen, stillen Stunden sein können.

*"Unsere größten Erlebnisse sind nicht unsere lautesten, sondern unsere stillsten Stunden."*

— **Jean Paul**

## Was erwartet dich im Kurs?

- **Intensive Meditationspraxis:** Starte jeden Tag mit kraftvollen Meditationen und Achtsamkeitseinheiten, kombiniert mit meditativen Spaziergängen – für Momente der tiefen Entspannung und klaren Gedanken.
- **Achtsamkeits- und ACT-Übungen:** Lerne praktische Tools, um gelassener mit inneren Herausforderungen umzugehen und den Alltag mit Leichtigkeit und neuer Perspektive zu meistern.
- **Klangmeditationen und Vertiefungsabende:** Tauche nachmittags und abends ein in die Magie der Klänge und genieße die stille Kraft von Sitz- und Gehmeditationen, die dich in eine neue Dimension der Achtsamkeit führen.
- **Coaching:** Nutze die Gelegenheit für Coaching-Gespräche, um deine individuellen Fragen zu klären und wertvolle Impulse zu erhalten, die deine Praxis sofort bereichern und weiterbringen.
- **Vorträge und Reflexion:** Lass dich von inspirierenden Vorträgen und tiefgehenden Reflexionsübungen mitreißen, die dir helfen, Achtsamkeit in jeden Moment deines Lebens zu bringen.



### Deine Seminarwoche enthält:

- **Fünf Kurstage:** Starte deine transformative Woche am Sonntag um 18.00 Uhr und tauche bis Donnerstag um 21.00 Uhr tief in die Praxis ein.
- **Intensive Praxis von Meditation und meditativen Spaziergängen:** Erlebe täglich 4 Stunden intensive Meditations-Einheiten und Achtsamkeitsübungen im Seminarraum, ergänzt durch meditative Spaziergänge in der beeindruckenden Natur. Diese kraftvolle Kombination, teils in Stille, öffnet dir den Raum für tiefe Gelassenheit, innere Akzeptanz und klare Gedanken. Durch gezielte Übungen zur „Achtsamkeit im Alltag“ lernst du, schwierige Gedanken und Emotionen mit mehr Leichtigkeit und Bewusstsein zu begegnen.
- **Klangmeditationen und Vertiefungsabende:** Lass dich von den Klängen in eine tiefere Achtsamkeit tragen und genieße abends die stille Praxis des Sitzens und Gehens, um deine Meditationserfahrungen weiter zu vertiefen.
- **Coaching:** Nutze die Gelegenheit für persönliches Coaching mit unseren erfahrenen Seminarleitern, um gezielt auf deine individuellen Fragen einzugehen und deine Meditationspraxis auf das nächste Level zu bringen.
- **Vorträge:** Lass dich inspirieren durch tiefgehende Vorträge zu Achtsamkeit und Meditation, die dir neue Perspektiven eröffnen und dir helfen, die Techniken nahtlos in deinen Alltag zu integrieren.
- **Seminarunterlagen:** Nimm zusätzliches Material und mp3-Dateien mit nach Hause, um die kraftvollen Praktiken weiterzuführen und dauerhaft in dein Leben zu integrieren.
- **Schnuppermonat:** Bleibe auch nach der Intensivwoche dran! Ein Monat kostenloser Zugang zu Live-Online-Meditationen mit "Wege zum Sein Friends" unterstützt dich dabei, deine Praxis zu vertiefen und weiter zu wachsen.

Zimmerbuchung für den Seminaaraufenthalt bitte direkt beim Hotel Chesa Valisa vornehmen.

### Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse erforderlich
- Mindestens 4 Teilnehmer

**Seminar ohne Unterkunft und Verpflegung 675,- € pro Person**

**Investiere in deine innere Ruhe, Klarheit und dein Wohlbefinden – und entdecke, wie tief deine Meditationspraxis wirklich gehen kann!**

## Intensivwoche Meditation & Achtsamkeit

*Sitzen – Atmen – Einfach sein!*



**Anreisetag, 18:00 Uhr - 19:30 Uhr:** Begrüßung im Seminarraum 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                   | Seminartag 2  | Seminartag 3  | Seminartag 4  | Seminartag 5  |
|--------------------------|---|---|---|---|
| 9:00 Uhr - 10:30 Uhr     | Vortrag und Übungen zur Achtsamkeit & Meditation                          | Vortrag und Übungen zur Achtsamkeit & Meditation                          | Vortrag und Übungen zur Achtsamkeit & Meditation                          | Vortrag und Übungen zur Achtsamkeit & Meditation                          |
| 11:00 Uhr - 14:00 Uhr    | Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mittagspause | Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mittagspause | Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mittagspause | Der Wanderweg als Lebensweg: achtsames Gehen und Wahrnehmen, Mittagspause |
| 15:00 Uhr - 16:30 Uhr    | Vertiefung zur Achtsamkeit & Meditation mit Klängen kombiniert            | Vertiefung zur Achtsamkeit & Meditation mit Klängen kombiniert            | Vertiefung zur Achtsamkeit und Meditation mit Klängen kombiniert          | Vertiefung zur Achtsamkeit & Meditation mit Klängen kombiniert            |
| ab 16.30 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    | Nach Ansage Möglichkeit zur Abendeinheit: Sitzen in Stille                | Nach Ansage Möglichkeit zur Abendeinheit: Sitzen in Stille                | Nach Ansage Möglichkeit zur Abendeinheit: Sitzen in Stille                | <b>Abschluss Seminar nach dem Abendessen</b>                              |

**Sechster Tag:** Abreise nach dem Frühstück

©Wege zum Sein 2024