



EUROPA: DEUTSCHLAND

ACHTSAMKEIT UND MEDITATION IM ALLGÄU

- > Neue Erfahrungen mit Achtsamkeit und Meditation
- > Vielseitig ausgebildete Kursleiterin
- > Wanderwege ab Haus
- > Wohnen in schönem Landhaus mit Biokost
- > Sauna möglich

Auszeit

Runterkommen und Entspannen in wunderschöner Natur und dabei mit allen Sinnen eintauchen in die grünen, saftigen Wiesen – und Berglandschaften des Allgäus. Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR (Mindful Based Stress Reduction) verbinden wir uns mit der Natur und uns selbst. Wir öffnen behutsam unsere Sinne, erspüren unseren Körper, unsere Bewegungen, unseren Atem und üben unangestrengt „Da Sein“.

Wir werden, wenn es das Wetter erlaubt, so viel wie möglich draußen sein. Wir üben sowohl im Liegen, im Sitzen als auch im Gehen. Nebenbei erfahren wir mehr über die Achtsamkeitsarbeit und können herausbekommen, ob uns das anspricht und weiter bringt. Wir bekommen auch einige Übungen für zuhause in die Hand, die uns den Urlaub noch etwas verlängern oder vielleicht auch Lust machen, noch tiefer in die Arbeit einzutauchen.

Techniken:

Den eigenen Körper erforschen (BodyScan), den Atemfluss entdecken, die klassische Sitzmeditation kennenlernen, achtsames Yoga üben, bewusst Essen, waches Gehen in der Natur, Selbstfürsorge erkunden.

Workshop

Morgens: vor dem Frühstück kurze Sitzmeditationen (5 - 20 Min.)

Vormittags: 2 Stunden Zeit für uns selbst. Mit Unterstützung von Übungen des MBSR und die eine oder andere Meditationstechnik aktivieren und erforschen wir unsere Sinne.

Nachmittags: Raum für Dich in der Natur zu entspannen und das Geübte sacken zu lassen. Vielleicht mit offenen Sinnen spazieren oder wandern, achtsam sich selbst und den anderen zu begegnen.

Gegen Abend ein kleiner Austausch über Erfahrenes und Erlebtes, Zeit für Fragen (60 Min.) und zum Tagesabschluss die abendliche Sitzmeditation (5-20 Min).

Dies ist ein Schnupperkurs in Meditation. Hier kannst Du entspannt ausprobieren, ob Meditation grundsätzlich etwas für Dich ist bzw., ob Du vielleicht die eine oder andere Technik in Deinen Alltag integrieren möchtest. Aber auch Frauen mit Meditationserfahrung, die sich im achtsamen Ambiente eine Auszeit nehmen wollen, sind herzlich willkommen.

Die ruhig und abseits gelegene Bio-Unterkunft mit Blick über die Sommerwiesen und einer köstlichen Verpflegung sorgen für die ideale, äußere Balance. Und die Berge drumherum laden zu kleineren und größeren Wanderungen ein.

Umgebung

Das Westallgäu ist eine wunderschöne Wandergegend mit über 300 km langen Wanderwegen. So könnt Ihr zwischen den Yoga-Einheiten im Haus auch tagsüber auf schönsten Wanderwegen unterwegs sein und danach im Landhaus auf der großen Terrasse entspannen und die regionale Küche genießen.

Unterkunft

Das charmante und familiäre [Landhaus Kennerknecht](#) ist idyllisch und ruhig gelegen in der Nähe von Steibis-Schindelberg, nur 6 km entfernt von Oberstaufen. Eine Oase der Ruhe zum absoluten Entspannen und Auftanken. Das NichtraucherInnenhotel verfügt über schöne Zimmer aus hellem Holz, Panoramaterrassen, eine Sauna und bietet auch fakultative Massage an.

Die Wanderwege führen teilweise direkt vom Hotel aus in die wunderbare Allgäuer Landschaft. Einfach loslaufen und loslassen...



TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
28.07.2024	04.08.2024	✓	1.360 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > Sammeltransfer ab/bis Bahnhof Oberstaufen
- > Übernachtungen in EZ mit Du/WC im Landhaus Kennerknecht (nur 6 EZ vorhanden, danach DZ als EZ gegen Aufpreis), bzw. Übernachtung in geteiltem großen DZ für 2 Frauen
- > Reichhaltiges Frühstück im Landhaus Kennerknecht
- > 3-gängiges Abendessen aus regionalen und biologischen Produkten im Landhaus Kennerknecht, auch vegetarisch und vegan möglich
- > Yogaraum mit Matten und Decken
- > Karte Oberstaufen Plus für das Nutzen von Bergbahnen, Liften, Erlebnisbad Aquaria uvm.
- > Kurs- und Reiseleiterin

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise
- > Mittagessen
- > Getränke
- > Sauna
- > Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- > ortsübliche Kurtaxe

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 12

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Reiseleiter/innen

- > Andrea Herbst
Andrea Herbst, seit 35 Jahren Theaterpädagogin im Blaumeier-Atelier Bremen und Achtsamkeitslehrerin ausgebildet von Arbor.

Generelle Hinweise

- > Rücktritts- und Zahlungsbedingungen
- > Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20%
- > Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage
- > Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.