



EUROPA: DEUTSCHLAND

YOGA ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG – IM BUDDHISTISCHEN KLOSTER

- > Kraft tanken und den Geist zur Ruhe kommen lassen durch Meditation, Atemübungen, Yoga und Entspannungstechniken. Den Abstand zum Alltag nutzen, um sich mit den eigenen Stressbelastungen und deren Bewältigung auseinanderzusetzen. Gewappnet für die Herausforderungen des Lebens nach Hause zurückkehren.

Yoga, Meditation und Atemübungen kräftigen und bereiten Körper und Geist vor für eine Innenschau. Sie reflektieren Ihren **Umgang mit Stress** und aktivieren Ihre Ressourcen. Die kognitive Stressbewältigung hilft zu verstehen, wie Stress entsteht und bringt Sie zurück ins Handeln. Damit Sie langfristig gelassener und gesünder mit stressigen Situationen umgehen können.



REISEDETAILS

1. - 5. Reisetag: Zum Inhalt

Yoga, Meditation und Atemübungen kräftigen und bereiten Körper und Geist vor für eine Innenschau. Sie reflektieren Ihren **Umgang mit Stress** und aktivieren Ihre Ressourcen. Die kognitive Stressbewältigung hilft zu verstehen, wie Stress entsteht und bringt Sie zurück ins Handeln. Damit Sie langfristig gelassener und gesünder mit stressigen Situationen umgehen können.

Jeder Tag enthält zwei Einheiten Workshops (morgens 1,5 h und am frühen Abend 2 h). An zwei Abenden gibt es nach dem Abendessen eine Meditation.. So wechseln sich körperliche Betätigung ideal mit geistigem Input ab.

Themen der kognitiven Stressbewältigung

Ablauf einer Stressreaktion und deren entwicklungsgeschichtlicher Hintergrund; Reize und Stressoren

Drei Hauptwege der Stressbewältigung und deren Anwendbarkeit

Stressbewältigung in der Kommunikation (Gewaltfreie Kommunikation und Bedürfnisse)

Ressourcenarbeit – wie die Seele auftankt

Wochenprogramm

Mittwoch

Anreise ab 14.00 h

16.00 h – 18.00 h Yoga & Einführung in Kognitive Stressbewältigung

Donnerstag

08.00 h – 09.30 h Yogaeinheit

17.15 h – 19.15 h: Kognitive Stressbewältigung

Nach dem Abendessen: Meditation und Entspannung

Freitag

08.00 h – 09.30 h Yogaeinheit

17.15 – 19.15 h: Kognitive Stressbewältigung

samstag

08.00 h – 09.30 h Yogaeinheit

17.15 h – 19.15 h: Kognitive Stressbewältigung

Nach dem Abendessen: Abschiedsmeditation

Sonntag

08.00 h – 09.30 h Yogaeinheit

Nach dem Frühstück: Abreise

Nach dem Abendessen: Fun Yoga

Programmumfang: täglich 2 Einheiten, am An und Abreisetag je eine Einheit.

Das Programm ist für Yogaanfänger und Geübte geeignet.

Programmleitung

Nina Reidel

Ihr Urlaubsort - Kloster Buddhas Weg, Wald Eichelbach

Deutschland - Wald-Michelbach - Kloster Buddhas Weg Lage

Das Seminarhaus Kloster Buddhas Weg liegt rund 20 Minuten von der Zwei-Burgen-Stadt Weinheim entfernt, von wo aus eine regelmäßige Anbindung über den ÖPNV per Bus (Linie 681, ab Weinheim Bergstraße, Bahnhof) eine leichte Anfahrt für die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln bietet.

Mannheim liegt nur knapp 40 Minuten mit dem Auto entfernt, sowie die Universitätsstadt Heidelberg, sodass auch schöne Ausflugsziele ohne großen Zeitaufwand erreichbar sind.

Nicht ab vom Schuss, aber weg vom Stress

Die Lage unseres Zentrums ist ideal, um sich voll auf das Programm zu konzentrieren. Inmitten vom Unesco-Kulturerbe Bergstraße-Odenwald gelegen, finden Sie einen kraftspendenden Ort der Ruhe und Entspannung vor.

Gästehaus in Buddhas Weg

Das Gästehaus von Buddhas Weg hat eine Kapazität von derzeit 80 Zimmern, die dazu einladen, einmal völlig abseits vom täglichen Stress zu verschlafen und wieder bei sich anzukommen.

Nutzen Sie die schier endlosen Wanderwege, die Sie direkt vom Haus aus antreten können. Machen Sie ein Sonnenbad im Zen-Garten oder der Sonnenterrasse von dem wunderschönen Teehaus und lassen die Blicke über den malerischen Überwald schweifen bei einer Tasse chinesischem Tee oder Kaffee.

Die Zimmer für Gäste liegen im Seminarhaus und sind alle barrierefrei per Aufzug erreichbar.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
03.08.2016	07.08.2016	X	540 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 4 Nächte Buddhas Weg
- > - Halbpension
- > - Teepause während des Programms
- > - Programm "Yoga zur Stressbewältigung"

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 15

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 10%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 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 30 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei Flugdestinationen wird entsprechend bei Buchung informiert, ob der Flug bereits gebucht werden kann oder nicht.

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