



EUROPA: ÖSTERREICH

ZEN MEDITATION AM WÖRTHERSEE

- > - zu sich finden
- > - Meditation in herrlicher Umgebung
- > - Blick über den See
- > - Kraft tanken

Stille finden, Kraft tanken, den Moment feiern! Sie sehnen sich danach, aus dem Lärm der Welt in die Stille zu kommen? Sie brauchen eine Auszeit, wollen auftanken? Sie sind bereit, auf Ihre innere Stimme zu hören, und zum Wesentlichen in Ihrem Leben zu finden? Sie haben Fragen an das Leben, die noch nicht beantwortet sind?



REISEDETAILS

1. - 7. Reisetag: Zen Meditation

Dann erfahren Sie durch Zen, was wahre Stille und innerer Frieden ist. Im Zen-Retreat mit Fleur Sakura Wöss und Paul Matusek eröffnet sich Ihnen ein neuer Weg zu Ihrer inneren Mitte, kraftvoll und klar. Sie begrüßen und beenden den Tag mit Zen-Meditation und nehmen so die Natur und sich selbst in einer neuen Art wahr. Während der Meditation wird jeweils ein Thema in den Raum gestellt; durch eine Zen-Geschichte, durch einen Vortrag und das Angebot, über das Thema noch persönlich nachzudenken. Täglich gibt es für jene, die das wünschen, die Gelegenheit zu einem Zweiergespräch mit der Meditationslehrerin, die Ihre eigene Übung vertiefen und weiter öffnen soll.

Aus dem Programminhalt

Atem als Quelle des Lebens, Kraft, Ki-Energie für den Alltag: dabei lernen Sie Übungen kennen, wie Sie auch im Alltag später Kraft und Ki tanken können.

Zen als „Weg“, die Teezeremonie, Sie lernen, wie die Teezeremonie in den japanischen Zen-Klöstern praktiziert wird.

Zen und Präsenz, den Moment feiern.

Die Meditationszeiten sind weitgehend am Rande des Tages angesiedelt, sodass für Sie während des Tages genügend Zeit bleibt, Ihre eigenen Vorstellungen von Urlaub zu verwirklichen.

Das Gedankenkarussell im Kopf stoppen

Beim Begriff „Zen“ denkt mancher an stundenlanges Sitzen, wortloses Meditieren und an Askese. Dass es auch anders geht, beweist der Zen-Urlaub in den Kalkalpen.

„Wir haben uns ein ganz neues Programm für Indigourlaub einfallen lassen. Zwei Stunden vor dem Frühstück und zwei Stunden nach dem Abendessen zu meditieren, das schaffen auch Ungeübte. Die Erfahrungen von Teilnehmern dieses fünftägigen Zen-light-Urlaubes waren tiefgreifend und wegweisend. Sitzung für Sitzung kehrte mehr Gedankenruhe ein, die Meditierenden nahmen die Stimme der Intuition wieder besser wahr. Das hat selbst mich überrascht“, sagt Fleur Sakura Wöss, renommierte Meditationslehrerin und Leiterin des Zen-Meditationszentrums Mishoan in Wien

Fleurs Zen Blog

Sie möchten mehr über die Programmleiterin Fleur Wöss und über Zen erfahren? Auf [Fleurs Zen Blog](#) können Sie jede Menge interessante Berichte rund um Zen nachlesen!

Programmumfang

Beginn 1. Tag 16.00 Uhr, Programmende letzter Tag ca. 13.00 Uhr. Täglich zwei Einheiten, am An- und Abreisetag je eine Einheit. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Ihr Urlaubsort - Lamplhof am Wörthersee in Kärnten

Das Hotel Lamplhof am Wörthersee bietet den idealen Rahmen für Menschen, welche die Reduktion auf das Wesentliche schätzen: einfach mal durchatmen, unerreichbar sein und die Seele baumeln lassen.

Die ruhige Südhanglage mit einem unübertroffenen Blick über den See, sowie der großzügige, private Badestrand mit Liegewiese und hauseigenem Schiffsanlegeplatz schaffen ein beruhigendes und gleichzeitig erfrischendes Ambiente. Auf unserer Sonnenterrasse kann man im Sommer in Vintage-Liegestühlen herrlich chillen, die Beine hochlegen, lesen, plaudern und ein Gläschen Bio-Wein oder köstlichen Fair-Trade Kaffee genießen. Bewegungsfreunde kommen im lichtdurchfluteten Yoga- & Relax-Raum und auf seiner angrenzenden Terrasse inmitten eines herrlichen Naturschaupiels mit großartigem Seeblick auf Ihre Kosten. In der kalten Jahreszeit sorgt unser gemütliches Wohnzimmer mit Bibliothek für erholsame Momente. Unser heller Seminarraum mit Seeblick bietet ausreichend Platz für Ihre Kollegen und Freunde, die im Rahmen eines Workshops, eines Seminars oder eines Off-Sight-Meetings ein kreatives Umfeld suchen.

Das in den 60er Jahren erbaute Hotel wurde 2014 mit viel Gespür fürs Detail renoviert. Besonderer Wert wurde darauf gelegt, den authentischen 60ties-Style des Hauses zu erhalten und konsequent weiterzuführen. Mit Hilfe eines ausgefeilten Feng-Shui-Konzeptes hat man es geschafft, die Kraft dieses besonderen Ortes, zum Fließen zu bringen, damit alle Gäste davon profitieren können.

Ausstattung

27 individuell eingerichtete Zimmer - wahlweise mit Seeblick oder Blick auf unseren Obstgarten und den angrenzenden Golfplatz. Jedes Zimmer wurde mit viel Liebe gestaltet: harmonische Farben nach Edelstein-Themen machen die gemütlichen Räume zu echten Wohlfühloasen geölte Vollholzbetten, mit allergenfreien Matratzen und Bettdecken Wir bieten ein Elektrosmog reduziertes Ambiente für einen gesunden Schlaf, weshalb unsere Gäste dankbar auf Telefone, Minibars und WLAN auf den Zimmern verzichten.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
01.04.2017	08.04.2017	X	970 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > - 7 Nächte Hotel Lamplhof
- > - Halbpension
- > - Programm "Mit Zen Meditation zur Ruhe kommen"

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 1

Maximalanzahl von Personen: 14

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.