



EUROPA: DEUTSCHLAND

## MEDITATION MIT ANFÄNGERGEIST - CHIEMGAU

- > Meditation kennen lernen
- > Auszeit in herrlicher Alpenlandschaft
- > Zur Ruhe kommen

Die Meditationstage in der schönen Alpenregion geben die Möglichkeit, Meditation kennen zu lernen und zu erlernen. Regelmäßige Meditation reduziert das Stressempfinden, stärkt das Immunsystem und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Auch auf der seelisch-geistigen Ebene trägt das Meditieren zu mehr Wohlbefinden bei.

### WAS IST MEDITATION?

Wir haben ein natürliches Bedürfnis nach Ruhe und Sammlung. Diese Tage sollen dazu dienen, und die alten Anleitungen aus asiatischen Kulturen führen uns weiter zur Meditation, zu einem Geistetraining, das Mitgefühl gegenüber allen Wesen und Erkenntnis über die Ur-Natur aller Erscheinungen zum Ziel hat.

Immer wieder mit frischem Anfängergeist in die Übungen einzusteigen - und nicht etwa ein stundenlanges Abmühen auf dem Kissen - sind Teil des Konzepts. Hilfreich sind daher auch begleitende Angebote wie Yogapraxis, Atemübungen und Mantra tönen. Es wird Perioden des Schweigens und Gelegenheit zum Gespräch geben.



## REISEDETAILS

## **Ihr Urlaubsort: Das Mountain Retreat Center im Chiemgau**

Das Haus besteht aus 19 Zimmern. Klein, fein, gemütlich. Jedes für sich ein Rückzugsort der besonderen Art. Manche Zimmer haben eigenes Bad & WC, bei manchen teilen Sie Bad & WC mit anderen Programmteilnehmern, haben aber in jedem Fall ein Waschbecken im Zimmer.

Von jedem Zimmer haben Sie einen Ausblick auf die wunderbare Naturlandschaft der Alpen. Da kann schon passieren, dass man aus dem Nichts ins Staunen kommt. Immer wieder aufs Neue.

Im Erdgeschoss ist der schöne, helle Seminarraum mit Zugang zur Terrasse. Egal ob beim Yoga, beim Meditieren, beim Weiterbilden oder bei welchem Thema auch immer...die Atmosphäre im Haus unterstützt Sie, dass Sie sich voll und ganz den Programminhalten widmen können.

Rund ums Haus finden Sie gemütliche Bänke zum Ausspannen, Wanderwege in die nähere und fernere Umgebung, im Sommer wunderbare Blumenwiesen, gut bewacht von den Almhütern, den Kühen.

### **Verpflegung**

Die wichtigste Mahlzeit am Tag, so sagen zumindest die Chinesen, ist das Frühstück. Deshalb legen auch wir besonderen Wert auf ein gutes, gesundes Frühstück - immer auch mit warmen Porridge.

Zu Mittag gibt es Salat oder Suppe, vegetarische Hauptspeisen und ein Dessert .

Das Abendessen besteht aus Suppe, Brot und Aufstrichen.

Je nach Programminhalt kann die Verpflegung auch ein ausgedehntes Frühstücksbuffet und ein Abendessen mit Suppe oder Salat, Hauptspeisen und Dessert sein.

Was unterscheidet eigentlich ein Retreat Center von einem Hotel?

Im Retreat Center...

tragen die Gäste Hausschuhe

achtet der Gast darauf, dass er sich in seinem Zimmer wohlfühlt. Zimmerreinigung gibt es bei An- und Abreise.

ist es üblich, dass jeder Gast sein Geschirr selber wegräumt

können Sie sich ganztags Wasser und Tee im Lounge-Bereich nehmen - kostenlos

können Sie andere Getränke (Fruchtsäfte, Bier, Wein) aus dem Gemeinschaftskühlschrank nehmen, Sie zahlen am Ende des Aufenthaltes

ist jeder Gast eingeladen, einen Dienst an der Gemeinschaft zu leisten - sei es als Hilfe beim Spülen, Bügeln, Rasen mähen oder im Garten

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
17.03.2018	20.03.2018	X	395 €
30.08.2018	02.09.2018	X	395 €
25.10.2018	28.10.2018	X	395 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > 3 Übernachtungen Mountain Retreat Center
- > Vollverpflegung
- > Programm „Meditation mit Anfängergeist“

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Anreise mit dem Auto: Auf der Autobahn A8 (von München oder Salzburg kommend) bei Frasdorf abfahren, Richtung Aschau, von dort sind es zehn Fahrminuten nach Sachrang.
- > Anreise mit öffentlichen Verkehrsmittel: mit dem Zug oder Bus nach Aschau. Von Aschau kommen Sie entweder mit dem Bus oder mit dem Taxi nach Sachrang.
- > Areise mit dem Flugzeug: Die nächsten Flughäfen sind München oder Salzburg: weiter mit dem Zug oder Bus oder wir organisieren ein Shuttleservice (gegen Gebühr: ab/bis München € 72,-, ab/bis Salzburg € 212,- - vorbeh. Änderungen).

## 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.

## WEITERE INFOS

## **Reiseleiter/innen**

### > Christine Hautzinger

Christine Hautzinger kommt aus Österreich, sie ist Yoga-Lehrende, Yoga-Therapeutin, Homöopathin und Heilpraktikerin. Ihre langjährige Meditationserfahrung in unterschiedlichsten Traditionen ließ sie zur Erkenntnis kommen, dass Stilles Sitzen das stärkste aller Heilmittel ist.

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