



EUROPA: DEUTSCHLAND

## STILLER ADVENT IN DEN BERGEN

- > Der Hektik der Vorweihnachtszeit entfliehen
- > Rückzug mit Yoga, Meditation und Gleichgesinnten
- > Einführung in Zen-Meditation

Die Tage vor Weihnachten sind vielerorts geprägt von Hektik und Lärm. Warum sich nicht eine kleine Auszeit nehmen, einen Rückzug vom Trubel des Alltags? In Ruhe eine Pause genießen, das alte Jahr für sich abschließen und die Pläne für das Neue schmieden.



## REISEDETAILS

### **Programm: Stiller Advent in den Bergen**

#### **RÜCKZUG MIT YOGA, MEDITATION UND GLEICHGESINNTEN**

Sie entscheiden über die Intensität Ihres Rückzugs. Ob Sie sich für einen oder mehrere Schweigetage entscheiden, sich nur teilweise zurückziehen, oder ob Sie die Gesellschaft der anderen Gäste genießen möchten. Alles kann, nichts muss.

Bei uns im gemütlichen Mountain Retreat Center in den Bergen des Chiemgaus finden Sie den passenden Rahmen dafür:

Genießen Sie gesundes vegetarisches Essen mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet und Abendessen. Ganztags können Sie sich vom Tee und Grander-Wasser in der Lounge bedienen.

Tun Sie etwas für Ihren Körper und Geist mit Yoga – auch ideal als Vorbereitung für Bewegung in der Natur.

Nutzen Sie die Möglichkeit zur Meditation und Innenschau in unserem wunderbaren Meditationsraum, oder lassen Sie sich gar tiefer ein und besuchen den Zen Meditation Einführungskurs?

Schnappen Sie Frischluft in den Bergen beim Winterspaziergang oder Sport.

Erfreuen Sie sich am Austausch mit Gleichgesinnten – immer bereichernd, wenn man sich darauf einlässt. Mal gemeinsam Stricken und sich gegenseitig Tipps geben? Oder ein Spiel zusammen spielen?

Lernen Sie, wie Sie mit kleinem Aufwand Ihr eigenes gesundes Brot backen – vielleicht ein nettes Weihnachtsgeschenk für gute Freunde oder ein guter Vorsatz für das neue Jahr?

Schmökern Sie in den Büchern der gemütlichen Lounge.

Und vor allem: Tauchen Sie ein in die Ruhe und Besinnlichkeit dieses besonderen Ortes.

### **EINFÜHRUNG IN ZEN MEDITATION**

Wer mehr über Zen und Meditation erfahren möchte, dem bietet sich eine tolle Gelegenheit, von einem sehr erfahrenen Zen-Lehrer zu lernen. Stefan Sachs praktiziert seit über 40 Jahren Zen und gibt seine Erfahrung gerne weiter. Nehmen Sie am Zen Vormittag (15.12., 09:00 – 13:00 Uhr) mit Einführung in Zazen, stillen Sitz- und Gehmeditationen, der Möglichkeit zu Fragen & Antworten bei Kaffee und Kuchen teil. Teilnahmegebühr: € 50,- inkl. Kaffee, Tee und Kuchen.

Mindestteilnehmerzahl: 2. Bitte um Anmeldung bei Buchung.

Lust auf Wintersport? Ihnen stehen direkt neben dem Haus ein kleines Skiresort (inkl. Skiverleih) sowie Langlaufloipen im Ort (Sachrang) zur Verfügung. Auch Skitouren kann man vom Haus weg unternehmen. In maximal 30 Fahrminuten erreichen Sie außerdem noch die Wintersportgebiete des Zahmen Kaisers (Walchsee-Durchholzen, Ebbs) sowie Kössen, für Alpin Ski, Langlauf oder Rodeln. Der legendäre Skiort Kitzbühel ist auch nur eine Stunde von Sachrang entfernt.

Wem nach Sauna, Dampfbad und Pool ist, der besuche doch die Therme „Hallo Du“ mit großer Saunalandschaft im benachbarten Ort Ebbs (10 km entfernt).

Kleine Ausflüge für Kaffee und Kuchen in die entzückenden Städtchen Kufstein (Tirol, 19km, bezaubernder Weihnachtsmarkt) oder Aschau (12 km) lohnen sich.

Eine schöne Möglichkeit, dem alten Jahr die Geschwindigkeit rauszunehmen und es dankbar abzuschließen.

## **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 €
13.12.2017	20.12.2017	X	595 €
14.12.2017	20.12.2017	X	550 €
15.12.2017	20.12.2017	X	495 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > 5, 6 oder 7 Übernachtungen im friedvollen Mountain Retreat Center
- > Vegetarische Halbpension
- > Ganztags Tee, Wasser zur freien Entnahme
- > 3 x Yoga (1,5 Stunden)
- > 1 Winterspaziergang
- > 1 x Punsch und Stockbrot an der Feuerschale auf der Terrasse mit Blick in den Sternenhimmel und über Tal und Berge
- > 1 x Brotbackworkshop (2 Stunden)
- > Freie Nutzung des Meditations-Yogaraums
- > Große Bücherauswahl in der Lounge
- > Freies Wifi, freie Parkplätze

## 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).

## 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

### **Programmhinweise**

- > Yoga findet am 14., 17. und 19.12. statt. Der Zen Meditations-Einführungskurs findet am 15.12. statt.

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