



EUROPA: SCHWEDEN

ACHTSAMKEITSMEDITATION UND YOGA IN SCHWEDEN

- > Achtsamkeit ist Bewusstheit in der Gegenwart.
- > Sie ereignet sich im Hier und Jetzt.
- > Sie ist die Beobachtung dessen, was gerade jetzt, im gegenwärtigen Moment geschieht.
- > Sie bleibt für immer in der Gegenwart,
- > wagt ständig auf dem Kamm der fortlaufendem Welle der vorüberziehenden Zeit.
- > Gunaratana

“Lass deinen Geist zur Ruhe kommen - wie ein stiller Teich im Wald” - In dieser Woche in der Stille und Natur Schwedens praktizieren Sie Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und Gehen. Sanfte Yogaübungen (zweimal täglich) bieten eine Unterstützung der Meditation. Für Anfänger und Geübte.

Eine kostbare Gelegenheit, mit sich zu sein, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu tanken - die Weisheit des Herzens sich entfalten zu lassen.



REISEDETAILS

1. - 7. Reisetag: Zum Inhalt

Programminhalt

Achtsamkeitsmeditation – lebensnah und relevant vermittelt.

Wir üben im Sitzen, im Gehen und im Liegen. Gewahrsein des Atems bildet den Fokus und hilft dabei sich zu zentrieren. Darüber hinaus entwickeln wir Achtsamkeit gegenüber

Gefühlen, Gedanken, dem Körper und Sinneseindrücken. Wir lernen mehr und mehr zu ruhen in der zeitlosen Erfahrung des Hier und Jetzt. Die Übung wirkt klärend auf Herz und Verstand und schafft einen inneren Freiraum, aus dem neue Energie geschöpft werden kann. Geleitete und stille Meditation, Gelegenheit zum Austausch.

Einfache **achtsam ausgeführte Yogaübungen** des klassischen Hatha Yoga bilden einen Ausgleich zur Meditation und fördern Körpergewahrsein und Beweglichkeit. Morgens hauptsächlich dynamisch, aktivierend – während am Nachmittag die Ruhe und das Verweilen in den Yogahaltungen (Asanas) im Vordergrund steht. Der achtsame Umgang mit den eigenen körperlichen Grenzen findet dabei einen besonderen Stellenwert.

Übungsperioden jeweils 2 Stunden am Vormittag, sowie am späten Nachmittag.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Meditationsthemen

- Mit dem Atem sein
- Im Körper ankommen
- Umgang mit Gedanken
- Gefühle willkommen heißen
- Hörmeditation
- Offenes Gewahrsein
- Meditation des Selbstmitgefühls

Weitere für den Alltag relevante Themen

- bewusstes Essen und achtsames Genießen
- Achtsamkeit in alltäglichen Handlungen
- Umgang mit Schmerz
- Stress verschärfen – Stress lindern
- Achtsamkeit mit schwierigen Emotionen

„Die Grundhaltung der Achtsamkeitspraxis ist sanft, akzeptierend und nährend.

Man könnte sie auch als Leben aus dem Herzen heraus beschreiben.“

Jon Kabat-Zinn

Stille & Natur erleben

Wer die Stille liebt, ist hier richtig. Wer die unberührte Natur schätzt, ebenso. Ein Gefühl des Friedens kommt auf wenn man, am See sitzend, die Wolken beobachtet. Oder die Vögel. Oder den Wind, wie er sanft die Blätter und Bäume wiegt. Keine Ablenkung durch Straßenlärm. Keine Verführung durch Shopping-Tempel.

Nur Stille und ganz bei sich selbst sein. Diese Woche in Schweden ist eine echte Chance, sich zurückzunehmen aus Lärm und Hektik, die oft im Alltag vorherrschen. Eine echte Chance, mit sich selbst zu sein, und Kraft aus der Stille und aus der Natur zu schöpfen.

Innehalten und das Leben spüren!

Ihr Urlaubsort - Stilleben in Amot

Schweden – Amot – Stilleben

Seen, Wälder, rote Häuser. Das sind meist die ersten Bilder die im Kopf entstehen, sobald man an Schweden denkt.

Stille, Natur pur, Friede. Beschreiben in Kurzform, was man in Amot, dem kleinen Örtchen in Mittelschweden, unmittelbar spürt.

Amot liegt zwei Stunden nördlich von Stockholm. Der Ort mit 350 Einwohnern besteht aus roten Häusern, Seen, Wäldern. Eine Kirche, eine Kapelle und ein kleiner Supermarkt.

Die Unterbringung erfolgt in unterschiedlichen Häusern, die jeweils 2-4 Schlafzimmer, ein Wohnzimmer, Küche, Bäder/WC, haben. Fahrräder gehören ebenfalls zur Grundausstattung. Die Entfernung der Häuser vom Haupthaus und dem Yogaraum ist zwischen 200 und 700 Meter.

Der nächste größere Ort Okelbö ist ca. 15 Fahrminuten entfernt.

Herrliche Naturlandschaft bestehend aus Wäldern, Wiesen und zahllosen Seen ist das Highlight der Region. Diese erkundet man entweder zu Fuß, mit dem Fahrrad oder man leiht den zu "Stilleben" gehörenden Volvo, inklusive Kassettenrecorder mit Abba-Musik.

Stilleben – ein Konzept mit Nachhaltigkeit

Jeroen und Sam haben im kleinen Ort Amot ein Urlaubskonzept geschaffen, das in punkto Nachhaltigkeit seinesgleichen sucht. Die Gäste wohnen in einem der für Schweden typischen falunroten Häuser. Kein großes Hotel, keine große Infrastruktur.

Zu den Mahlzeiten trifft man sich im weißen Haus am See. Hierher führt ein Spazierweg, oder man nimmt das Fahrrad, das in jedem Haus zur Verfügung steht und in Schweden ein beliebtes Fortbewegungsmittel ist.

Warum das Konzept "**Stilleben**" heißt wird spätestens dann klar, wenn man im Haus sitzt und das Frühstück genießt. Der kleine, sehr geschmackvoll eingerichtete Raum strahlt Gemütlichkeit aus. Und eben Stilleben.

Die Yogaeinheiten finden in der 100 m entfernten ehemaligen Kapelle statt – vom schlichten Raum mit Holzboden und viel Licht blickt man über See und Wälder.

Die köstlichen Bio-Mahlzeiten werden von Jeroen und Sam persönlich zubereitet. Vieles kommt aus dem eigenen Garten, der Rest großteils von einem der Nachbarhäuser. Das selbstgebackene Brot stellt das berühmte schwedische Knäckebröd ziemlich in den Schatten.

Den beiden ist es ein Herzensanliegen, ein Urlaubsangebot zu bieten, das Möglichkeiten bereithält, die Natur intensiv zu erfahren, und die Besonderheit und tiefwirkende Energie des Landes zu spüren. Alles in kleinem, feinen Rahmen und mit persönlicher Note.

Stille & Natur erleben

Wer die Stille liebt, ist hier richtig. Wer die unberührte Natur schätzt, ebenso. Ein Gefühl des Friedens kommt auf wenn man, am See sitzend, die Wolken beobachtet. Oder die

Vögel. Oder den Wind, wie er sanft die Blätter und Bäume wiegt. Keine Ablenkung durch Straßenlärm. Keine Verführung durch Shopping-Tempel.

Nur Stille und ganz bei sich selbst sein. Diese Woche in Schweden ist eine echte Chance, sich zurückzunehmen aus Lärm und Hektik, die oft im Alltag vorherrschen. Eine echte Chance, mit sich selbst zu sein, und Kraft aus der Stille und aus der Natur zu schöpfen.

Innehalten und das Leben spüren!

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
20.08.2016	27.08.2016	X	1.590 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 7 Übernachtungen
- > - Vollpension
- > - Kaffee, Tee, Kuchen am Nachmittag
- > - Programm "Achtsamkeitsmeditation und Yoga"
- > - 1 Sammeltransfer ab/bis Flughafen Stockholm
- > - 1 Ausflug: Wandern abseits der gewohnten Route

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

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.

