



EUROPA: ÖSTERREICH

MEDITATIONSRETREAT IN DEN ALPEN

- > Achtsamkeit als Anker im Alltag. Ein Meditationsretreat mit Top-Meditationslehrerin Martine Batchelor!
- > Zeit für Entspannung und für Loslassen! Zeit für bewusstes Erleben von Achtsamkeit oder für das Vertiefen der eigenen Praxis. Einen neuen Weg beschreiten oder ihn ein Stück weitergehen. All das unterstützt durch die kraftvolle Natur der Alpen, die Begegnung mit sich selbst und den anderen.
- > A time to relax, and to release tensions.
- > A time to learn the basics of mindfulness or to deepen one's practice, and to benefit from walking in nature and cultivate relating to self and others in a creative and kind way.

Martine Batchelor zählt weltweit zu den führenden Meditationslehrern. Sie lebt in Frankreich und unterrichtet in vielen Ländern.



REISEDETAILS

1. - 7. Reisetag: Zum Inhalt

Programminhalt

In dieser Woche üben Sie morgens und abends **Sitz- und Gehmeditationen**. Dazwischen bleibt Zeit für Wandern oder andere Aktivitäten in der Natur. Die beiden Meditationslehrer geben Anleitung sowohl in der Gruppe als auch in Einzelgesprächen. Jeder Tag wird einem **Meditationsthema** gewidmet, zB Atem- oder Körperbeobachtung, achtsames Hören, Betrachtung von Empfindungen oder Gedanken etc. Die Pflege der wohlwollenden Güte wird ebenso vorgestellt.

Das Kultivieren von Konzentration und Erforschung lässt **Stille und Klarheit** entstehen. Während des gesamten Retreats wird versucht, **Achtsamkeit in allen Bereichen** und Umgang miteinander zu üben, um die Qualität unmittelbar zu erfahren. So kann das Erlernte leichter mit in den Alltag transportiert werden, wo es helfen kann, Stress zu reduzieren und Vieles mit neuen Augen zu sehen.

Unterrichtssprache: Englisch; keine Vorkenntnisse erforderlich; der Unterricht selbst ist religionsfrei, die Techniken stammen teils aus dem Buddhismus.

Martine zählt weltweit zu den führenden Meditationslehrern. Sie lebt in Frankreich und unterrichtet in vielen Ländern.

Content and programme

A time to relax, and to release tensions.

A time to learn the basics of **mindfulness** or to deepen one's practice, and to benefit from walking in nature and cultivate relating to self and others in a creative and kind way.

Throughout the week, there will be sessions of sitting and walking meditation in the morning and in the evening. The afternoons will be free for walking/hiking in nature or any other activities.

Some instructions will be offered by the two meditation teachers as well as group and individual discussions.

There will be a **meditative theme for each day** - we will start by focusing on being mindful of the breath, then will expand to the body, to the sounds, to the feelings and mental states. The cultivation of loving kindness and appreciative joy will also be introduced.

Our intention is to cultivate together concentration and enquiry so that we can develop **quietness and clarity**.

During our time together, we will focus on the integration of mindfulness in all aspects of our life. Then we will see for ourselves the effect of paying attention in a caring and careful way, and develop the intention to apply what we have learned in our own daily life.

Martine Batchelor is one of the leading meditation teachers worldwide. She lives in France and holds retreats in many countries all over the world.

Ihr Urlaubsort - das AlpenRetreat in den Tiroler Bergen

Die Tiroler Alpen sind eine wahre Quelle der Kraft: kristallklares Wasser, saftig grüne Almwiesen, malerische Berge und saubere Luft. Das AlpenRetreat bietet eine Zuflucht vor der Hektik des täglichen Lebens. Gesunde vegetarische Küche gehen Hand in Hand mit entspannenden Yoga-Programmen, Meditationskursen, Wanderungen in atemberaubender Landschaft. Die Lage des Alpenretreat im Herzen der österreichischen Alpen bietet einen perfekten Ausgangspunkt sowohl für Sommer- als auch Wintersport. Mit seiner Schönheit und unberührten Natur ist Tirol der perfekte Ort, um deine Yoga-Praxis auf neue Höhen zu bringen.

Die Atmosphäre im Alpenretreat läßt sich am besten mit zwei Wörtern beschreiben: gemütlich und familiär. Gegessen wird auf großen Tischen in der Stube, in der Bibliothek oder – mit traumhaftem Ausblick – im Garten.

In einem Retreat-Zentrum ist es üblich, mit einem oder zwei anderen Urlaubs- oder Kursteilnehmern ein Zimmer zu teilen. Jedes der acht Alpenretreat-Zimmer ist einem Thema gewidmet, so nächtigt man einmal in tibetischer Atmosphäre, ein andermal in schottischer oder südamerikanischer. Nicht nur die Themen, sondern auch die fantastischen Fotos, die das Alpenretreat im ganzen Haus schmücken, lassen erkennen: Hier haben Reisende ihr zu Hause gefunden und vereinen die Grenzenlosigkeit der Kontinente unter einem Dach. Und das spürt man hier.

Die Bäder teilen sich jeweils vier Gäste.

Das Alpenretreat liegt nahe der Fernpass-Straße und ist so – Sommer wie Winter – gut erreichbar. Der Anschluß an das Straßennetz ist nah, jener in fantastische Almen und die Bergwelt ebenso.

Freizeitbegeisterte haben hier grenzenlose Möglichkeiten wie Wandern, Bergsteigen, Canyoning, Mountain-biken (können im Alpenretreat ausgeliehen werden). Einen gemütlichen Bergsee erreicht man in einer halben Stunde Fußmarsch.

Anreise: mit dem Auto über die Fernpass-Straße; mit dem Zug nach Imst, Garmisch-Partenkirchen oder Füssen oder mit dem Flugzeug nach Innsbruck, Memmingen oder München.

Die Abholung ist vom Bahnhof Leermoos oder Ehrwald kostenlos.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
15.05.2016	22.05.2016	X	930 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 7 Nächte AlpenRetreat
- > - Vollverpflegung
- > - Programm "Meditationsretreat in den Alpen"

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Anreise, Transfers

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 16

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.