



5 Tage

Seminar: Der Berg ruft

15.05.24 bis 19.05.24

wandern

meditieren

zur Ruhe kommen



Inhalte

Meditationen:



Grundlagen der Meditation
Gehmeditationen
Atemmeditationen
Stille Meditationen
Bodyscanmeditation
Eisbaden oder Kältemeditation
Meditation zur emotionalen Befreiung
Feuerritual
Klangschalenmeditation
Bewegte Meditationen

Wanderungen:



Müllbacher Badel
Knutten Alm (Rein in Taufers)
Kematen (Sand in Taufers)





Dein Abenteuer beginnt jetzt

Tagesablauf:

- morgendliche Meditation gegen 7:30 Uhr
- danach Frühstücksbuffet
- gegen 10 Uhr Aufbruch zur Wanderung
- Wandern und Aktivität/Meditation vor Ort
- Mittagsrast und Essen auf einer Alm
- Rückweg
- abendliche Meditation
- Abendessen

Gibt es Voraussetzungen für die Teilnahme?

- moderate körperliche Fitness
- Freude am Unbekannten

Muss ich bereits meditiert haben?

- alle Meditationen sind Beginner freundlich und können ohne Vorkenntnisse durchgeführt werden

In diesem Seminar erlebt ihr Werkzeuge, die euch dabei helfen einen stressigen Alltag besser zu meistern. Hierzu zählen unter anderem Atemmeditationen, da diese als Anker in den Moment dienen. Darüber hinaus werden wir mit dem inneren Kind kommunizieren um unterdrückte oder verborgene Emotionen/Erlebnisse ins Bewusstsein zurückzuholen, damit Handlungsmuster bzw. Programmierungen, die damit verbunden sind, durchbrochen werden können. Wir werden uns mit dem Körper und Methoden diesen besser zu spüren und bewusster wahrzunehmen beschäftigen.



Die Grundidee vereinfacht dargestellt: Körper spüren, freier atmen, Emotionen erkennen, bewusster leben

Das Seminar ist so gestaltet, dass eine Vielzahl von Methodiken erfahren werden. Damit stellen wir sicher, dass für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen Raum zum Experimentieren zur Verfügung steht. Somit könnt Ihr die zu euch passende Methodik finden. Wir führen euch zunächst an die Technik heran und vertiefen diese, bis eine Integration stattfindet. Das gewährleistet, dass Ihr die Praktiken nach dem Seminar eigenständig durchführen könnt. Darüber hinaus erhaltet Ihr nach Abschluss des Seminars eine Sammlung der durchgeführten Übungen. Unser Ziel ist es Methodiken zu vermitteln die auch in einem durchgeplanten Alltag Anwendungsräume finden.

Was ist dein Free Spirit?

Für uns ist der „Free Spirit“ das Spüren der Natur während den Wanderungen. Das Gefühl beim Beobachten der Welt vom Bergkreuz aus. Das Eintauchen in sich selbst mit der Möglichkeit sich zu erkennen und zu lernen sich treu zu bleiben.

So können wir, manchmal auch nur für einen kleinen Moment, das Ego und die materielle Welt transzendieren, um uns mit einer tieferen, universelleren Wahrheit zu verbinden, um so in einem Zustand der Harmonie und Liebe mit allem, was uns umgibt zu leben.

Schließt euch uns auf diesem Weg an und werdet Teil des Projekt Free Spirit.



Packliste

- Meditationskissen/-sitz
- Decken, Kissen oder Matten
- Picknickdecke
- Hausschuhe
- Bademantel
- Badekleidung
- Jahreszeiten angepasste Kleidung
- Wanderschuhe
- Thermoskanne
- evtl. Stirnlampe oder Taschenlampe





Zusammengefasst erwartet dich

Rahmen

5 Tage
4 Übernachtungen
Halbpension mit vegetarisch Kost

Preise

Einzelzimmer: 880,-€
Doppelzimmer: 750,-€

Programm

12 Meditationen
3 Wanderungen
Eisbaden oder Kältemeditation
Rodeln
Heilquellen
1 Nachmittag zur freien
Gestaltung

Bei Rückfragen

meldet euch gerne per E-Mail oder
telefonisch unter:

pension.peintner@gmail.com
Telefon: +39 349 404 2121