



6 Tage

Seminar: Free your Spirit

01.10.24 bis 06.10.24

wandern

meditieren

fokussieren



Inhalte



Meditationen:

Die Imperfektion des Moments
Gehmeditationen
Energetische Meditationen
Stille Meditationen
Erforschungen
Tonglenmeditation
Schutzmeditation
Herzmeditation
Meditation: Ich sehe dich



Wanderungen:

Antholzer See
Reinbach Wasserfälle
Uttenheim



Tauche ein in eine transformative und bereichernde Erfahrung während unseres Meditationsretreats im zauberhaften Naturparadies Südtirol. Unter der Leitung erfahrener Meditationslehrer nehmen wir dich mit auf eine innere Reise zur Entdeckung deines Free Spirits - jenes

authentischen und befreiten Selbst, das in dir schlummert und nach Entfaltung strebt.

Die Grundidee des Retreats ist simpel und doch tiefgreifend: Die Natur selbst ist der Meister aller Meister, und sie offenbart uns den Geist der Geister. Inspiriert von diesem Zitat von Johann Wolfgang von Goethe, nutzen wir die wunderschöne Umgebung Südtirols als Spiegel, um uns mit unserer inneren Natur zu verbinden und uns für die Weisheit der Natur zu öffnen.

Inhalte des Retreats:

- Vorstellungsrunde, Ablaufplan, die Imperfektion des Moments: Wir starten mit einer einführenden Runde, in der sich alle Teilnehmenden kennenlernen. Dabei tauchen wir bereits in die Praxis ein und üben uns darin, den Moment so anzunehmen, wie er ist - mit all seinen Imperfektionen und Schönheiten.
- Kontemplatives Gehen: Wir praktizieren die Kunst des kontemplativen Gehens, bei der wir bewusst Schritt für Schritt gehen und die Verbundenheit mit der Natur und uns selbst vertiefen.
- Erfahrungen aus Peru: Wir lassen uns von den spirituellen Erfahrungen und Lehren aus Peru inspirieren und erfahren, wie sie unsere Perspektiven und Praktiken bereichern können.
- Meditation zum Thema Ballast am Antholzer See: Am malerischen Antholzer See laden wir zur Meditation ein, um Ballast und Belastendes loszulassen, um wieder in Leichtigkeit zu verweilen.
- Geschichte der Vergebung, Visualisierung von Vergebung: Wir beschäftigen uns mit der Kraft der Vergebung und nutzen eine Geschichte als Ankerpunkt, um Vergebung in uns selbst zu kultivieren.

- Einleitung Eckhart Tolle "Stille Spricht" und folgende stille Gehmeditation: Eckhart Tolles Weisheit leitet uns in eine stille Gehmeditation, bei der wir die Präsenz des Augenblicks erfahren.
- Tag der Stille: An diesem Tag praktizieren wir eine Vielzahl von Meditationen, beantworten uns personifizierte Fragen oder Fragen des Lebens und unternehmen eine Wanderung in Uttenheim. Dabei erforschen wir die Bedeutung von Stille, erleben die Kraft des Blickkontakts und vertiefen unsere Sitzmeditation.
- Erforschung: Wir setzen unsere innere Erforschung fort, um uns mit den tieferen Aspekten unseres Seins zu verbinden und persönliche Erkenntnisse zu gewinnen.
- Geschichte vom Frieden, Tonglen-Meditation: Eine inspirierende Geschichte führt uns in die Tonglen-Meditation ein, bei der wir liebevolle Güte und Mitgefühl üben.
- Wanderung an den Rheinbach Wasserfällen, Dankbarkeit- & Herzmeditation: Wir erkunden die majestätischen Rheinbach Wasserfälle und widmen uns der Dankbarkeit und einer Herzmeditation.
- Schutzmeditation mit Anhänger: Zum Abschluss des Retreats praktizieren wir eine Schutzmeditation, um unsere gewonnenen Erkenntnisse und inneren Fortschritte zu bewahren und mit nach Hause zu nehmen.

Tauche ein in die faszinierende Symbiose aus Natur und spiritueller Erkundung. Erfahre die Weisheit der Natur und lasse deinen Free Spirit erblühen, während du dich auf dieser tiefen meditativen Reise begibst. Sei dabei, wenn die Natur uns den Geist der Geister zeigt und wir uns selbst in einem neuen Licht erblicken.



Packliste

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





Dich erwartet

Rahmen

6 Tage

5 Übernachtungen

Halbpension mit vegetarisch Kost

Programm

12 Meditationen

3 Wanderungen

Energetisches Arbeiten

Tag der Stille

1 Nachmittag zur freien Gestaltung

Preise

Einzelzimmer: 1440,-€

Doppelzimmer: 1224,-€

Bei Rückfragen

meldet euch gerne per E-Mail oder telefonisch unter:

pension.peintner@gmail.com

Telefon: +39 349 404 2121