



*5 Tage*

# *Seminar: Der Berg ruft*

*28.05.24 bis 02.06.24*

*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

## Preise

Einzelzimmer: 1100,-€

Doppelzimmer: 900,-€

## Rahmen

5 Tage

4 Übernachtungen

Halbpension mit vegetarisch Kost

## Programm

12 Meditationen

3 Wanderungen

Eisbaden oder Kältemeditation

Heilquellen

1 Nachmittag zur freien

Gestaltung

## Bei Rückfragen

meldet euch gerne per E-Mail oder  
telefonisch unter:

[pension.peintner@gmail.com](mailto:pension.peintner@gmail.com)

Telefon: +39 349 404 2121