

AUSZEIT IN DER NATUR – ACHTSAMKEIT und MEDITATION

Ein Zusatzmodul für alle Weitwanderer am Franziskusweg-Krk

Leitung: Mag. Sabine Barta

Die Kombination aus

- Meditation und Übungen aus dem Achtsamkeitstraining am Morgen
- einer Tagesetappe am Weitwanderweg und
- einer gemeinsamen Abendmeditation

gibt die Möglichkeit, wirklich abzuschalten, zur Ruhe zu kommen, sich selbst zu begegnen und neue Einsichten zu gewinnen.

Es sind keine speziellen Vorkenntnisse nötig, ein wenig Meditationserfahrung ist jedoch von Vorteil.

Das wunderschöne Hotel Valamar bietet neben umfangreicher Gastronomie auch viele Möglichkeiten, Zeit am Pool, im Spa-Bereich oder bei einer Massage zu verbringen.

Ablauf:

Zur Einführung starten wir mit einem Impulsvortrag (für alle Teilnehmer) zu den Themen:

- was ist Achtsamkeit
- Umgang mit Stress und schwierigen Situationen
- die Macht der Gedanken und Gefühle
- Strategien für den Alltag

An drei Tagen starten wir mit Morgenmeditation und Achtsamkeitsübungen noch vor dem Wandern.

Tagsüber Wanderung entlang des Franziskusweges, Wahrnehmung mit allen Sinnen.

Nach dem Abendessen treffen wir uns täglich zur gemeinsamen Abendmeditation – entweder Sitzmeditation oder Gehmeditation im Freien.

Kosten: € 50,-

