Achtsamkeit, Meditation und Stille

5 Tage Seminar

EINZELGÄSTE

5 Tage langAuftanken, Anhalten und in einem geschützten Rahmen dir selbst begegnen:In Achtsamkeit und Meditation, im inneren Dialog, im gemeinsamen Austausch oder im Kontakt zur Natur.
Im Loslassen von unheilsamen Gedankenschleifen treten wir in das Gewahrsein des Hier und Jetzt ein und nehmen den gegenwärtigen Augenblick so an, wie er ist.
x

Was dir dieses Wochenende bietet:

xEinführung in die stille Meditation (zazen) Theorie und Praxis
x Meditation in der Gruppex
x Geführte Meditationen (z.B. in die Atembetrachtung) oder Impulsvorträge
x Gehmeditation
x Leichte Bewegungseinheiten (Qi Gong)
x Schweigen
x Teezeremonie
x Zeit um die Natur zu genießen und
x Kontemplation: Zeiten der Stille für sich allein
x geführter Austausch in der Gruppe
x köstliche Mahlzeiten in 100% Bioqualität
x einen strukturierten Tagesablauf
x Vieraugengespräch kann bei Bedarf und Kapazität dazu gebucht werden
x
Abseits vom Lärm des Alltags, umgeben von wohltuender Natur, finden wir einen einfachen Zugang zu Achtsamkeit und zur Kraft der Stille.
Es werden die Grundlagen der Meditation vermittelt. Stille Meditationen wechseln sich mit Phasen der Kontemplation (Zeit mit sich in Stille) ab, so dass im tieferen Kontakt mit uns selbst Entwicklung und Transformation möglich wird.
Die Jugendherberge Murrhardt bietet dir dafür die nötige Ruhe mitten in wunderschöner Natur. Es gibt viele Möglichkeiten die Umgebung zu erleben.
x
Allen Teilnehmendensteht ein eigenes Mehrbettzimmer mit Waschbecken zur Verfügung.
Gemeinschaftstoiletten und Duschen zur Einzelnutzung (mit Schlüssel) befinden sich auf dem Gang.
x
Wir kochenin 100% Bioqualität:Fleisch, vegetarisch oder vegan bitte bei Anmeldung wählen

ALLGEMEINE HINWEISE

Anreise: Montag ab 16 Uhr
Abreise: Freitag nach dem Frühstück, ca. 10 Uhr

Seminarleitung: Waltraud Peppel,Meditations- und Zenlehrerin
weitere Informationen:Seminare "die Kraft der Stille" I lifebeyonddreaming

Das Seminar ist für Anfänger und Fortgeschrittene der Meditation gleichermaßen geeignet.
Meditationsseminare setzen eine gute körperliche und psychische Verfassung voraus. Sie sind keine Therapie und für Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen in der Regel nicht geeignet. Wenn Du dazu Fragen hast, setze Dich bitte mit uns in Verbindung.

Zur Teilnahme am Programm wird die Mitgliedschaft im Deutschen Jugendherbergswerk vorausgesetzt. Diesekannst du entwederonline abschließen oder bei Ankunft in der Jugendherberge erwerben.

Leistungen

- 4 Übernachtungen mit Vollpension in 100% Bioqualität, Mehrbettzimmer zur Einzelnutzung, inkl. Bettwäsche
- Programm wie beschrieben mit angeleiteter Meditation und viel Zeit und Ruhe für dich
- inkl. Energiepauschale von 3€ / Nacht

Termine & Preise

11. 11. 2024 - 15. 11. 2024

4 Übernachtungen mit Vollpension,
Bett / en im Mehrbettzimmer
ab 18 Jahre: 658,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 5 Teilnehmer

Höchstens 19 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

Information & Buchung:

Jugendherberge Murrhardt,
Karnsberger Str. 1
71540 Murrhardt

+49 7192 7501
JH-Murrhardt@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Baden-Württemberg e. V.
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

+49 711 66474726
buchungen-bw@jugendherberge.de