

ZEIT FÜR DIE SEELE

INHALTE

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kommen durch Achtsamkeitsübungen und Meditationen besser ins Wahrnehmen.

Folgenden Übungen stehen dabei im Fokus:

- Übungen zur achtsamen Wahrnehmung
- Meditationen im Sitzen und Liegen
- Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe

Theoretische Inhalte aus der Stressforschung und der Verhaltenspsychologie vermitteln ein besseres Verständnis für eigene Muster und kausale Zusammenhänge.

Hierzu gehören:

- Theorie zu Stress und Entspannung
- Strategien zur Stressbewältigung
- Individuelle Wahrnehmung
- Achtsamkeit im Alltag
- Ausstieg aus dem Gedanken-Karussell
- Bewussten Aufmerksamkeitslenkung
- Erkennen eigener Automatismen
- Selbstfürsorge

MARCO FRALEONI

Zertifizierter MBSR, MBCL
und Achtsamkeitslehrer

Mehr zu seiner Person unter:
www.helden-im-jetzt.de



PROGRAMM

ZEIT FÜR DIE SEELE

TAG 1

ANKOMMEN &
KENNENLERNEN

14:00 Uhr
Check-In im WeinHotel Fritz Walter.

15:45 Uhr
Einführung in das Thema Achtsamkeit und erste Übungen.

20:15 Uhr
Geführte Meditation nach dem Abendessen.



TAG 2

SINNE SCHÄRFEN &
NATUR WAHRNEHMEN

07:45 Uhr
Geführte Meditation am Morgen & anschließendes Frühstück.

09:45 Uhr
Beginn des Tagesprogramms. Je Wetter in der Natur oder im Workshop-Raum. Wir schulen unsere Sinneswahrnehmungen & tauchen in die Natur ein. Erlernen von Achtsamkeitsübungen & Meditationen. Es bleibt Zeit zur freien Verfügung und zum Erholen im Wellnessbereich.

Am Abend
Gemeinsames Abendessen und anschließende geführte Meditation.



TAG 3

STILLE &
INNERE EINKEHR

07:45 Uhr
Geführte Meditation am Morgen & anschließendes Frühstück.

09:45 Uhr
Beginn mit einer Landungsübung. Über den Tag wird Zeit in der Stille verbracht (auch während des Picknicks), um den Weg zu uns selbst zu unterstützen.
Geführte Wahrnehmungsübungen und Meditationen zur Stressbewältigung und dem Lösen negativer Gedanken im Alltag.

Am Abend
Sekt- und Weinverkostung mit Lisa-Marie Walter während eines geselligen Abendessens, gefolgt von einem Lagerfeuer und/oder Meditation, je nach Wetterlage.



TAG 4

ERKENNTNIS-ERNTE
& ABSCHIED

07:45 Uhr
Geführte Meditation am Morgen & anschließendes Frühstück

09:45 Uhr
Abschied und gemeinsame Reflektion unserer Eindrücke und Erfahrungen in der Gruppe.

11:15 Uhr
Heimreise mit vielen positiven Eindrücken.