

Wandern & Wege der Achtsamkeit



vom 22. – 24. Juli 2011

Freitag 18:30 – 20:00 Uhr	Abendessen/ Zimmervergabe
20:00 – 21:30 Uhr	Begrüßung Meditation zum Ankommen: Hier & Jetzt Sein Achtsame Körperarbeit oder Body Scan
Samstag 7:00 – 8:00 Uhr	Meditation in der Stille: 25 Minuten Achtsamkeit auf den Atem 10 Minuten Achtsames Gehen 25 Minuten Achtsamkeit auf den Atem
8:00 Uhr	Frühstück
10:00 – 17:00 Uhr 	Wanderung mit Zeiten des Schweigens um Achtsamkeit unter verschiedenen Aspekten zu üben. Tai Ji Quan: Der Tageslauf der Krähe auf der Hornisgrinde
18:00 Uhr	Abendessen
19:30 Uhr	Je nach Wetter: Achtsame Körperarbeit/ Meditation im Haus Feuer und Achtsamkeitsübungen auf der Waldlichtung
Sonntag 7:00 – 8:00 Uhr	Meditation in der Stille: 25 Minuten Achtsamkeit auf den Atem 10 Minuten Achtsames Gehen 25 Minuten Achtsamkeit auf den Atem
8:00 Uhr	Frühstück
10:00 – 13:00 Uhr	Je nach Wetter: Body Scan, achtsame Körperarbeit, Meditation im Haus. Achtsamkeitsübungen Draußen in der wunderschönen Natur rund um das Kurhaus. Abschlussrunde
13:00 Uhr	Mittagessen