

Achtsamkeits- und Meditations-Wochenende in Holzmannstett, Bayern 23. - 25. Februar 2024

- Die Kraft von Achtsamkeit und Präsenz -

- *Gemeinsam im Feld der Achtsamkeit sein.*
- *Aus dem Trubel des Alltags aussteigen und die Fülle des Augenblicks erleben.*
- *Sich selbst eine Insel sein und in die Landschaft des JETZT hineinspüren.*
- *Mit Mut zur Langsamkeit mehr Bewusstheit ermöglichen.*
- *Raum schaffen, in sich hineinlauschen und Stille erfahren.*



Was erwartet dich?

An diesem Wochenende tauchen wir ein in die verschiedenen Achtsamkeitsübungen, Meditationen und sanften Körperübungen, gerne als beginnende Meditierende, oder vertiefen die vielleicht schon vorhandene eigene Praxis. Wir kommen in Kontakt und Berührung mit uns selbst, spüren das Innehalten und die Kraft der Stille – von Moment zu Moment. Lauschen dem inneren Geschehen mit allen Sinnen und kultivieren eine freundliche Haltung uns selbst gegenüber, mit allem, was auftaucht und sich zeigen möchte. Ganz behutsam, und in einer geschützten, entspannten Atmosphäre inmitten der Natur. Außerhalb der Seminarzeiten bietet die wunderbare Umgebung und Natur des Alpenvorlandes ausreichend Gelegenheit, auf deine ganz persönliche Weise die Seele baumeln zu lassen, vielleicht mit Spaziergängen, Ruhen oder „einfach nur zu sein“.



„Es liegt etwas wunderbar Wagemutiges und Befreiendes darin, zu unserem ganzen, unperfekten, chaotischen Leben Ja zu sagen.“ (Tara Brach)



Programm:

Freitag

Ab 16.00 Uhr Check-in & Ankommen

18.00 Uhr Abendessen

19.00 Uhr Achtsamkeits-Seminar (Beginn und Einleitung)

20.30 Uhr Ende des Tagesprogrammes

Samstag

7.30 Uhr Stilles Sitzen (optional)

8.00 Uhr Frühstück

9.30 Uhr Achtsamkeits-Seminar

12.30 Uhr Mittagessen, anschließend „Zeit für mich selbst“

15.00 Uhr Achtsamkeits-Seminar

18.00 Uhr Abendessen

19.30 Uhr Achtsamkeits-Seminar

20.30 Uhr Ende des Tagesprogrammes

Sonntag

7.30 Uhr Stilles Sitzen (optional)

8.00 Uhr Frühstück

9.30 Uhr Achtsamkeits-Seminar

12.30 Uhr Ende und Mittagessen

Voraussetzungen

Geeignet für Teilnehmende und Interessierte mit und ohne Meditationserfahrung. Die Sitzmeditationen können auch auf Stühlen praktiziert werden - die Fähigkeit im meditativen Schneidersitz zu sitzen wird nicht vorausgesetzt.

Was ist mitzubringen?

Wir empfehlen bequeme Kleidung mitzubringen, warme Socken, Hausschuhe, eventuell ein Tuch oder eine Decke. Gerne auch das eigene Meditationskissen oder Bänkchen, wenn verfügbar. Vor Ort sind aber auch genügend Meditationskissen und Yogamatten vorhanden.

Termin: Freitag 23.02. bis Sonntag 25.02.2024

Veranstaltungsort:

Seminarhaus Holzmannstett Primus GbR,
Nathalie und Robert Primus

Holzmannstett 1

D- 83539 Pfaffing

<https://holzmannstett.de/>



Kosten:

Seminargebühr: € 220,- (Frühbucher bis 24.11.2023: € 190,-)

Einzelzimmer ab € 120,-

Doppelzimmer € 110,-

Vollpension (Frühstücks-, Mittags- und Abendbuffet) € 80,-

Preise pro Person für den gesamten Aufenthalt.



Fühlst du dich angesprochen? Dann kannst du uns gleich kontaktieren und einen Platz reservieren. Wir freuen uns auf dich!

Herzliche Grüße

Elisabeth Matthiessen



Tel.: +49 (0)172 / 88 38 68 5
miteinander-achtsam-sein@gmx.de
www.elisabethmatthiessen.de

Thomas Macho



Tel.: +43 (0)2732 / 82367
kontakt@achtsamkeiterleben.at
www.achtsamkeiterleben.at