



Deutschland - Achtsame Auszeit und Meditation im Allgäu

Innere und äussere Balance finden

Auszeit

Runterkommen und Entspannen in wunderschöner Natur und dabei mit allen Sinnen eintauchen in die grünen, saftigen Wiesen – und Berglandschaften des Allgäus. Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR (Mindful Based Stress Reduction) verbinden wir uns mit der Natur und uns selbst. Wir öffnen behutsam unsere Sinne, erspüren unseren Körper, unsere Bewegungen, unseren Atem und üben unangestrengt „Da Sein“.

Wir werden, wenn es das Wetter erlaubt, so viel wie möglich draussen sein. Wir üben sowohl im Liegen, im Sitzen als auch im Gehen. Nebenbei erfahren wir mehr über die Achtsamkeitsarbeit und können herausbekommen, ob uns das anspricht und weiter bringt. Wir bekommen auch einige Übungen für zuhause in die Hand, die uns den Urlaub noch etwas verlängern oder vielleicht auch Lust machen, noch tiefer in die Arbeit einzutauchen.

Techniken:

Den eigenen Körper erforschen (BodyScan), den Atemfluss entdecken, die klassische Sitzmeditation kennenlernen, achtsames Yoga üben, bewusst Essen, waches Gehen in der Natur, Selbstfürsorge erkunden.

Workshop

Morgens: vor dem Frühstück kurze Sitzmeditationen (5 - 20 Min.)

Vormittags: 2 Stunden Zeit für uns selbst. Mit Unterstützung von Übungen des MBSR und die eine oder andere Meditationstechnik aktivieren und erforschen wir unsere Sinne.

Nachmittags: Raum für Dich in der Natur zu entspannen und das Geübte sacken zu lassen. Vielleicht mit offenen Sinnen spazieren oder wandern, achtsam sich selbst und den anderen zu begegnen.

Gegen Abend ein kleiner Austausch über Erfahrenes und Erlebtes, Zeit für Fragen (60 Min.) und zum Tagesabschluss die abendliche Sitzmeditation (5-20 Min).

Dies ist ein Schnupperkurs in Meditation. Hier kannst Du entspannt ausprobieren, ob Meditation grundsätzlich etwas für Dich ist bzw., ob Du

Intention

Gesundheit mit allen Sinnen

Begegnungen und Kultur



Naturerlebnisse



Aktivitäten



Genuss und Muße



Anforderung



Wellness



vielleicht die eine oder andere Technik in Deinen Alltag integrieren möchtest. Aber auch Frauen mit Meditationserfahrung, die sich im achtsamen Ambiente eine Auszeit nehmen wollen, sind herzlich willkommen.

Die ruhig und abseits gelegene Bio-Unterkunft mit Blick über die Sommerwiesen und einer köstlichen Verpflegung sorgen für die ideale, äußere Balance. Und die Berge drumherum laden zu kleineren und größeren Wanderungen ein.

Umgebung

Das Westallgäu ist eine wunderschöne Wandergegend mit über 300 km langen Wanderwegen. So könnt Ihr zwischen den Yoga-Einheiten im Haus auch tagsüber auf schönsten Wanderwegen unterwegs sein und danach im Landhaus auf der großen Terrasse entspannen und die regionale Küche genießen.

Unterkunft

Das charmante und familiäre [Landhaus Kennerknecht](#) ist idyllisch und ruhig gelegen in der Nähe von Steibis-Schindelberg, nur 6 km entfernt von Oberstaufen. Eine Oase der Ruhe zum absoluten Entspannen und Auftanken. Das NichtraucherInnenhotel verfügt über schöne Zimmer aus hellem Holz, Panoramaterrassen, eine Sauna und bietet auch fakultative Massage an. Die Wanderwege führen teilweise direkt vom Hotel aus in die wunderbare Allgäuer Landschaft. Einfach loslaufen und loslassen...

Das Besondere auf einen Blick

- ▶ **Neue Erfahrungen mit Achtsamkeit und Meditation**
- ▶ **Wohnen in schönem Landhaus mit Biokost**
- ▶ **Vielseitig ausgebildete Kursleiterin**
- ▶ **Sauna möglich**
- ▶ **Wanderwege ab Haus**

Reiseleiterin



Andrea Herbst

Andrea Herbst, seit 35 Jahren Theaterpädagogin im Blaumeier-Atelier Bremen und Achtsamkeitslehrerin ausgebildet von Arbor.

Leistungen

Enthaltene Leistungen

- ▶ **Sammeltransfer ab/bis Bahnhof Oberstaufen**
- ▶ **Übernachtungen in EZ mit Du/WC im Landhaus Kennerknecht (nur 6 EZ vorhanden, danach DZ als EZ gegen Aufpreis), bzw. Übernachtung in geteiltem großen DZ für 2 Frauen**
- ▶ **Reichhaltiges Frühstück im Landhaus Kennerknecht**
- ▶ **3-gängiges Abendessen aus regionalen und biologischen Produkten im Landhaus Kennerknecht, auch vegetarisch und vegan möglich**
- ▶ **Yogaraum mit Matten und Decken**

- ▶ Karte Oberstaufer Plus für das Nutzen von Bergbahnen, Liften, Erlebnisbad Aquaria uvm.
- ▶ Kurs- und Reiseleiterin

Zusätzliche Entgelte / nicht enthalten





- ▶ An- und Abreise
- ▶ Mittagessen
- ▶ Getränke
- ▶ Sauna
- ▶ Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- ▶ ortsübliche Kurtaxe

Zusätzliche Leistungen

- ▶ Kleines DZ mit Balkon als EZ (nur 2 vorhanden): | Preis: 70,- €
- ▶ Großes DZ ohne Balkon als EZ: | Preis: 140,- €
- ▶ großes DZ mit Balkon als EZ (nur 2 vorhanden): | Preis: 210,- €

Termine & Preise

von	bis	TN min/max	Preis	EZZ	Plätze	RL
28.07.24	04.08.24	6/12	1.360,- €	0,- €		Andrea Herbst

-  Bei dieser Reise sind noch Plätze frei.
-  Bei dieser Reise sind nur noch wenige Plätze frei.
-  Die Reise ist auf Anfrage noch buchbar.
-  Diese Reise ist ausgebucht/geschlossen. Leider keine freien Plätze mehr!

Hinweise

Generelle Hinweise

Rücktritts- und Zahlungsbedingungen

Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20%

Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage

Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn

WomenFairTravel GmbH

Geschäftsführerin Katja Tremel

Crellestr. 19/20
10827 Berlin

Fon: +49 30 2000 52030

Fax: +49 30 2000 52079

eMail: info@womenfairtravel.com

Web: www.womenfairtravel.com

