

## Teilnahmebedingungen

### Termine:

10.–13. April 2025  
24.–27. Juli 2025  
23.–26. Oktober 2025

Seminarbeginn jeweils donnerstags 9.00 Uhr  
Seminarende jeweils sonntags 16.00 Uhr

### Kosten:

550 € (inkl. 19% MwSt.)

Unterkunft im DZ oder im EZ  
mit Dusche/WC auf dem Flur oder im Zimmer:  
90–110 € pro Tag/Person inkl. Verpflegung (VP)

### Anreise:

jeweils am Mittwoch ab 17.00 Uhr empfohlen

### Teilnehmerzahl:

min. 6 und max. 8 Teilnehmer/innen

### Seminarleitung:

Dr. Jochen Ebenhoch

### Veranstaltungsort:

Seminarzentrum „Schloss Wasmuthhausen“  
96126 Maroldsweissach (Franken)  
Ortsteil Wasmuthhausen  
Schlossberg 18

### Anmeldung und Infos:

info@jochen-ebenhoch.de



## Jochen Ebenhoch

Coaching | Seminare | Impulse

### Kontakt

Dr. Jochen Ebenhoch  
Fasanenstraße 61  
85591 Vaterstetten

Mobil: 0162-7275369  
info@jochen-ebenhoch.de  
[www.jochen-ebenhoch.de](http://www.jochen-ebenhoch.de)



### Über mich

- Mehr als 20 Jahre als promovierter Chemiker und Führungskraft in der Industrie; Konzernenerfahrung
- Heute als Wanderleiter, Tinnitus-Begleiter, Achtsamkeits-Coach und Heilpraktiker für Psychotherapie selbstständig
- Mit Ehefrau Gulaim: Kochkurse, diverse Wanderprojekte, Reiseveranstalter von Kirgistan-Reisen
- Jahrgang 1966, 2 Kinder

Webseiten zu meinen Wanderungen & Reisen:  
[www.via-liguria.de](http://www.via-liguria.de)  
[www.via-kirgisia.com](http://www.via-kirgisia.com)

SEMINAR

# Achtsame Wege

Eine Auszeit zum Auftanken mit wertvollen Impulsen aus der Natur

Dr. Jochen Ebenhoch

2025





## Seminarziele

*Nimm Dir eine Auszeit und gewinne Abstand von belastenden Dingen Deines Alltags. Unangenehme Situationen in der Arbeit oder in der Familie erzeugen Stress, der vielleicht auch schon in Form von körperlichen Symptomen wahrnehmbar ist.*

Von der Natur erhalten wir sehr wertvolle Impulse. In der besonderen Kombination aus Naturerleben, Achtsamkeit und Reflexion gewinnen wir ganz neue Sichtweisen und entdecken unsere eigene Natürlichkeit wieder. Jeder kann hier in der Stille seine eigenen inneren Räume erkunden.

Mittels fein aufeinander abgestimmter Achtsamkeits- und Meditationsübungen erlangst Du eine bessere Wahrnehmung Deiner äußeren und inneren Welt. Bei unseren Spaziergängen und Wanderungen auf schönen, meist ungewöhnlichen, Wegen wird Dir vielleicht auch bewusst, wie Du den roten Faden in Deinem Leben wieder aufnehmen kannst.

Diese Erfahrung und der Gewinn von neuer Energie und Zuversicht kann einen inneren Wandlungsprozess und erste Lebensveränderungen in Gang setzen.



**„Die Natur ist das einzige Buch, das auf allen Blättern großen Gehalt bietet.“**

J.W. von Goethe

## Seminarort

*Umgeben von einer faszinierenden Naturlandschaft und abseits größerer Verkehrsadern liegt das Seminarzentrum zwischen Coburg und Bamberg mitten in den fränkischen Bergen. Dort steht uns ein lichtdurchfluteter Seminarraum zur Verfügung.*

Übernachtungen sind in kleinen, einfach und liebevoll eingerichteten, Einzel- und Doppelzimmern möglich. Während unseres Aufenthaltes werden wir kulinarisch mit leckeren, vegetarischen Köstlichkeiten in einer behaglichen, familiären Atmosphäre verwöhnt.

## Seminarinhalte

*Wir verbringen etwa die Hälfte der Zeit draußen in freier Natur. Auf kaum begangenen Wegen erleben wir bei unseren Wanderungen die Natur in ihrer ganzen Pracht und mit all ihren Schätzen.*

Wir wandern mit neugierigen Blicken, in voller Aufmerksamkeit und in moderatem Tempo, so dass die Seele stets Schritt halten kann. Besondere Höhepunkte sind eine achtsame Nachtwanderung, wegweisende Einzel-Coachings und ein Feuerabend am Seminarhaus.

Zum Abschluss lässt Dich ein erholsames und sensibilisierendes Waldbad neue Wege spüren und greifbare Veränderungen für Dein Leben erahnen.

## SEMINARPROGRAMM

### 1. Tag – Donnerstag

#### Einladung zur Achtsamkeit

- | 2 Wanderungen (1,5–2,5 Stunden)
- | Achtsamkeitsübungen in der Natur
- | Atem-Meditation
- | Abend am Feuer

### 2. Tag – Freitag

#### Einladung zum Wahrnehmen

- | Wanderung (5–5,5 Stunden)
- | Stärkung der Wahrnehmung
- | Nachtwanderung (1,5 Stunden)



### 3. Tag – Samstag

#### Einladung zum Innehalten

- | Sonnenaufgang erleben
- | Waldbaden (Shinrin-Yoku, 2 Stunden)
- | Mentalreise mit Tiefenentspannung
- | Freier Nachmittag oder Einzelgespräche

### 4. Tag – Sonntag

#### Einladung zur Veränderung

- | Wanderung (1,5 Stunden)
- | Lebensveränderung erspüren und neue Wege gehen
- | Abschluss