

■ Teilnahmebedingungen

Termine:

14.–16. Mai 2021

17.–19. September 2021

Beginn jeweils freitags 9.00 Uhr

Ende jeweils sonntags 16.00 Uhr

Kosten:

395 € (inkl. 19% MwSt.)

Unterkunft und Verpflegung enthalten*

* Unterkunft im DZ mit Dusche/WC auf der Etage; EZ sowie Zimmer mit Dusche/WC mit Zuschlag möglich. Alkoholische Getränke und Kaffeespezialitäten werden gesondert berechnet und sind im Preis nicht enthalten.

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:

ebenhoch1@yahoo.de



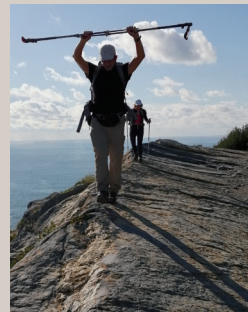
Dr. Jochen Ebenhoch

Fasanenstraße 61
85591 Vaterstetten

Mobil: 0162-7275369
ebenhoch1@yahoo.de

Selbstständiger Coach und Wanderleiter

Zu Fuß nach Kirgisien
www.via-kirgisien.de



Erlebnis-Seminar

Achtsamkeit, Wandern und Meditation



- Auszeit und Abstand vom Alltag
- Spaziergänge und Wanderungen auf schönen, ungewöhnlichen Wegen
- Wertvolle Impulse aus der Natur
- Wahrnehmung innerer und äußerer Räume
- Den „roten Faden“ im Leben wieder finden



■ Seminarziele

Nehmen Sie sich eine Auszeit und gewinnen Sie Abstand von belastenden Dingen Ihres 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, Achtsamkeitsübungen und Meditationen 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 erlangen Sie eine bessere Wahrnehmung Ihrer äußeren und inneren Welt. Bei unseren Spaziergängen und Wanderungen auf schönen, meist ungewöhnlichen, Wegen wird Ihnen vielleicht auch bewusst, dass Sie bereits seit einiger Zeit dem roten Faden Ihres Lebens nicht mehr folgen.

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

■ 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 und eine kleine Feuermeditation.

Zum Abschluss lässt Sie ein erholsames und sensibilisierendes Waldbad neue Wege spüren und greifbare Verwandlungen für unser Leben erahnen.

■ Seminarprogramm

1. TAG

- Einführung in Achtsamkeit & Meditation
- Zwei Wanderungen (2 Stunden, ca. 5 km)
- Achtsamkeitsübungen in der Natur
- Atemmeditation

2. TAG

- Einführung in Wahrnehmung & Zeitgefühl
- Wanderung (5 Stunden, ca. 10 km)
- Wegloses Wandern und Geh-Meditationen
- Nachtwanderung (2 Stunden, ca. 5 km)

3. TAG

- Sonnenaufgang erleben
- Waldbaden (Shinrin-Yoku)
- Einführung in die Verwandlungen
- Meditation: Neue Wege

