

Meditations- u. Impulstage im “Tibet der Alpen“

So. 29.09. - Mi. 02.10.2024

Hotel Lac Salin Spa & Mountain Resort****S
in Livigno

Bewusst wahrnehmen, fühlen und handeln!

Du suchst nach einer sinnvollen Methode den Alltagsstress hinter dir zu lassen und besser zu bewältigen? In diesen Tagen lernst du, mithilfe einfacher Meditationen und Achtsamkeitsübungen, dich selbst und dein Umfeld besser wahrzunehmen und selbstbestimmt Entscheidungen zu treffen. Einfache Techniken helfen dir dabei einschränkende Gewohnheiten aufzuspüren und zu verändern.

Livigno, ein malerisches Dorf auf über 1.800m Seehöhe in der Lombardei, bietet die idealen Rahmenbedingungen.

Abschalten, reflektieren und loslassen fällt in dieser Umgebung besonders leicht!



Programm:

So. 29.09.2024 - Anreise
Meditation am Nachmittag
Workshop

Mo. 30.09.2024
Morgenroutine
Kraftplätze erleben
Meditation am Abend

Di. 01.10.2024
Sonnenaufgangsmeditation
Meditation am Nachmittag
Workshop

Mi. 02.10.2024- Abreise
Morgenroutine
Abschlussmeditation

Programmänderungen vorbehalten

Preise: DZ € 575,- / EZ € 695,-

Inklusivleistungen:

3 Übernachtungen mit HP im Hotel Lac Salin Spa & Mountain Resort, Meditationen, Körperübungen und Workshops