

# 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