

„Auszeit im Kloster mit Fastenwandern und Meditation“ - Abschalten lernen -



*im Kloster Maria Kirchenttal in den Loferer Steinbergen, Österreich
zusammen mit einer Fastenwanderleiterin
(für Wiederholer: Vertiefung und Weiterführung der Inhalte)*

Termine für 2012:

- 1) 30.4. - 4. Mai 2012
- 2) 17.-21. Sept. 2012

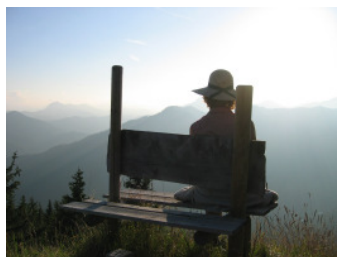
„Auszeit – Entspannung – Standortbestimmung - Lebensfreude“

Wir laden Sie ein auf eine innere Entdeckungsreise. In diesen Tagen werden wir über Basenfasten und freudvoller Bewegung in der Natur Ballast abwerfen, leicht und frei werden, um tiefe Lebendigkeit zu spüren.

Ziel dieser Auszeit ist es tiefgehend abzuschalten und zur Ruhe zu kommen, zu lernen wie man mit möglichem Stress umgeht und gut für sich sorgt im „Getümmel des Alltags“, um somit ein Gleichgewicht zu schaffen zwischen Körper und Geist. Damit können wir gut ausbalanciert, gestärkt und kraftvoll in den Alltag zurückkehren.

Kursinhalte:

- Einführung in Ernährung und Basenfasten
- Entspannungstechniken und Meditation
- Übungen für ein gesundes Körperbewusstsein – Körpermitte
- Möglichkeit 1-2 Tage zu Schweigen
- Schöne Erlebniswanderungen rund um Maria Kirchenttal



*Wandern in den Bergen – zurück zum Wesentlichen
Zur Ruhe kommen und die eigene Mitte spüren
Kraft und Energie schöpfen
Lebensfreude und Lebendigkeit aktivieren*



*Sich Spüren – seinen Körper spüren
Neue Perspektiven und Blickwinkel einnehmen
Lösungen auf persönliche Fragen finden
Neue Wege erkennen*

Die Seminartage finden in einem sehr persönlichen und individuellen Rahmen innerhalb einer Kleingruppe von ca. 14 Personen statt.

Die Natur als Ort der Erneuerung und Kraft ist den Menschen seit Jahrtausenden bekannt. Das einfache Leben in der Natur fördert die Begegnung mit uns selbst.

Die **Auszeit** kann dazu dienen leere Akkus wieder aufzufüllen, der Klärung einer wichtigen Lebensfrage oder der Entwicklung eines neuen Impulses.

Ziel des Seminars ist es sich wieder stärker mit sich selbst zu verbinden fern von Alltag, Hektik und Leistungsdruck.

Über Impulse und Methoden aus Erlebnispädagogik, Bewegung und Körperarbeit wird ein Raum geschaffen, um eine Auszeit zu erleben.

Meditative Übungen, Körper-, Atem- und Wahrnehmungsübungen, erlebnispädagogische Elemente und Gespräch unterstützen den Prozess des Bewusstwerdens.

Was ist Erlebnispädagogik?

Das ist Lernen/Veränderung/Entwicklung durch Erfahrungen in der Natur.

Es werden verschiedene Aktivitäten in der Natur durchgeführt, die Möglichkeiten bieten sich selbst in der Eigenwahrnehmung genauso wie im Gruppenverhalten zu hinterfragen. Jeder kann sich einbringen. Der Prozess entwickelt sich aus der Gruppe.

Es wird bewusst auch Raum geschaffen werden, um sich über Erfahrungen oder Wahrnehmungen in der Gruppe auszutauschen und das Ganze gemeinsam zu beleuchten.

Wir werden unter anderem eine Wanderung am Fluß machen und dabei mit verschiedenen Blickwinkeln auf unseren eigenen Lebensweg blicken sowie unseren momentanen Standpunkt bestimmen.

Wir können unseren kreativen Fähigkeiten freien Lauf lassen, indem wir mit Naturmaterialien etwas gestalten...

...und es wird die Möglichkeit geben durch erlebnispädagogisch-sportliche Aktionen eigene Grenzen zu erfahren!

Die Tage der Auszeit sollen ganz bewusst einen Wechsel zwischen Spannung und Entspannung beinhalten, eine Mischung zwischen Ruhe – Zeit für sich - bei sich Ankommen und zusammen UNTER-WEGS sein, sich erleben und Freude spüren. Dabei werden auch verschiedene Wohlfühl-Angebote einfließen – für Körper, Geist und Seele.



Maria Kirchentäl

Obst- und Gemüsefasten ist ein mildes, aber wirksames Fasten, wobei mit Hilfe von Tee und Wasser das Körpergewebe gründlich gereinigt, das Immunsystem gestärkt, der Säuren-Basen-Haushalt normalisiert und der Selbstheilungsprozess aktiviert wird.

Früchte und Gemüse sind ein Liebesbrief aus der Natur!

Fasten entleert, entgiftet und erneuert die Zellen und unterstützt den körperlichen sowie geistigen Reinigungsprozess.

Erholt und aufnahmebereit kehren wir wieder in den Alltag zurück – wir sind wieder frei für Neues!

Die „Auszeit“ findet bei jedem Wetter statt. Eine normale Grundkondition und Trittsicherheit sind erforderlich. Erwünschenswert ist eine tolerante Einstellung zu vorher nicht kalkulierbaren Gegebenheiten wie z.B. Wetterbedingungen und Gruppe.

Bitte klären Sie auch mit Ihrem Arzt ab, ob Sie problemlos an einem Fastenprogramm teilnehmen können. Zwei Wochen bevor es losgeht, bekommen Sie dann noch weitere Informationen und eine Ausrüstungsliste zugeschickt.

Fakten:

Wo: Kloster Maria Kirchentäl, Loferer Steinberge, Nationalpark Berchtesgaden
Anfahrt wird in Fahrgemeinschaften organisiert! Von München nach Lofer ca. 1,5 Std.

Unterbringung im Nebenhaus des Klosters in Einzelzimmer!

Kosten: Kursgebühr: 279€
Unterkunft und Verpflegung (vor Ort zu bezahlen) ca. 120€

Ich freue mich auf Sie!

Herzliche Grüße
Ihre Barbara Loferer

Zur Anmeldung und bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung:
mobil: 0174-3475050; loferer@auszeit-erleben.net

Anfahrt Loferer Steinberge, Maria Kirchentäl
siehe auch www.maria-kirchentael.at



„Auszeit“
Barbara Loferer
Praxis: Tölzerstr. 13
83607 Holzkirchen

www.auszeit-erleben.net
loferer@auszeit-erleben.net
mobil: 0174/3475050