

Meditations-Wochenende

Meditation, Achtsamkeit und Yoga für alle

Einzelgäste, Paare und FreundInnen ab 16 Jahren

Der Meditationskurs

An zwei Tagen lernen Sie die Grundprinzipien der Meditation kennen. Bewusstes Atmen, entspannte und stabile Körperhaltung und Konzentration der Gedanken bewirken innere Ruhe und mentale Stärke. Das macht uns fit für vor uns liegende Herausforderungen.

Unsere Seminarleiterin zeigt Meditationstechniken und Achtsamkeitsübungen, die Sie mit innerer Freude erfüllen und zu einem bewussteren Leben und Umgang mit sich selbst einladen. Öffnen Sie Ihr Herz. Wir zeigen Ihnen Atemtechniken, Achtsamkeitsübungen und Körperübungen, die Sie im Anschluss an das Seminar in Ihren Alltag überführen können. Das Seminar ist konfessionsungebunden. Es verbindet Methoden aus dem Spektrum Buddhismus, Hatha Yoga und moderne Entspannungstechniken. Theoretische Erklärungen und historische Hintergrundinformationen runden das Seminar ab.

Inhalte des Seminars: stille Meditation, geleitete Meditation, Bodyscan, kleine Yogaelemente, Dehn – und Lockerungsübungen, Gehmeditation, Atemtechniken, Theorie

Das Wochenende ist für Anfänger genauso geeignet, wie für Teilnehmer, die schon mit Meditations-Techniken vertraut sind und diese intensiv üben wollen. Den inspirierenden Rahmen des Meditationskurses gibt die Jugendherbergen "Lauenburg-Zündholzfabrik" mit ihren modernen Ein- und Zweibettzimmern, hellen Räumen und wunderschönem Blick direkt auf den Fluss Elbe.

Die Sauna der Jugendherberge kann kostenfrei genutzt werden.

Kursleitung: Regina Bäter (Heilpraktikerin, Fastenleiterin, Yogalehrerin, med. Masseurin)

Ihre Unterkunft direkt an der Elbe

Sie übernachten in den modernen Ein- und Zweibettzimmern des Seminarhauses "Jugendherberge Lauenburg-Zündholzfabrik". Die Jugendherberge liegt direkt am Wasser und bietet einen fantastischen Blick auf die Elbe und die vorbeiziehenden Schiffe. Die Räume sind mit Teppichen ausgestattet. Bitte bringen Sie eine Yogamatte mit. Weitere Wohlfühl-Utensilien (Meditationskissen, Wohlfühl-Sporthose, dicke Socken) können Sie nach Herzenswunsch mitbringen.

Die Verpflegung

In der Jugendherberge Lauenburg "Zündholzfabrik" erwartet Sie gute und gesunde Küche. Wir kochen für Sie mit Leidenschaft. Unser Frühstücksbuffet ist reich gedeckt, nachmittags erwartet Sie ein kleiner Snack und abends können Sie nach Herzenslust an unserem warmen Büffet schlemmen. Wasser ist immer vorhanden.

Der Zeitplan

Freitag

Nachmittags Anreise

18.00 Uhr gemeinsames Abendessen

19.30 Uhr Meditation und leichte Yogaübungen

Samstag

8 bis 9 Uhr Frühstück

10 Uhr Meditationstechniken, Achtsamkeitsübungen, Hatha Yoga

12.30 Uhr Mittagessen

Nachmittags: Theorie und Praxis

Kaffeepause

18.00 Uhr Abendessen

19.30 Uhr Meditation und leichte Yogaübungen

Sonntag

8 bis 9 Uhr Frühstück

10 Uhr unterschiedliche Meditationstechniken, Achtsamkeitsübungen, Hatha Yoga

12.30 Uhr Mittagessen, Verabschiedung

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Sitzkissen/ Sitzbank