



# Achtsamkeit – Mindful Walking in der Kartause Ittingen - Doppelzimmer



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

In Achtsamkeit gehen, ganz bei sich und wach sein. Dies hatte in der spirituellen Tradition der Kartause schon immer seinen festen Platz. Achtsamkeit weckt den Blick für die Kostbarkeiten des Moments und ist eine wunderbare Möglichkeit, die Konzentrationskraft zu stärken, Stress abzubauen und zur inneren Kraft zu finden. Mit aktiven Körperübungen aus der Feldenkrais Methode und ZaZen - einer Meditationstechnik des Zen- Buddhismus - üben Sie den achtsamen Umgang mit Themen des Alltags. Im Raum der Stille und in der zauberhaften Natur rund um das ehemalige Kartäuserkloster entwickeln Sie ein Bewusstsein für Ihre Atmung und finden mit «Mindful Walking» neue Wege um wacher, gesünder und erfüllter zu leben.

### Inhalt

- Gehen als meditative Praxis
- Übungen im Sitzen und Liegen (Bodyscan)
- Impulsreferate
- Stilles Sitzen

### Voraussetzung

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Freizeitkurse mit Aussicht finden gemäss Schutzkonzept der Hotels mit Covid-Zertifikat statt.

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

- Sie werden sich der Bewegungsabläufe und der Atmung bewusst
- Sie lernen, den Augenblick zu würdigen
- Sie können achtsamer mit Alltagsthemen umgehen
- Sie finden Gesundheit und bauen Stress durch Übungen der Achtsamkeit ab

### Methodik/Didaktik

Erwachsenengerechter, erlebnis- und prozessorientierter, alle Sinne ansprechender Unterricht.

### Zusatzinfo

Inbegriffene Leistungen:

- 1 Übernachtung in der Kartause Ittingen, Warth (Einzelzimmer oder Doppelzimmer)
- Verpflegung im Hotel: 1x Frühstücksbuffet, 2x Mittagessen, 1x Abendessen
- Materialkosten
- Gruppengrösse: Mind. 6 bis max. 12 Teilnehmende. Der definitive Durchführungsentscheid wird durch die Klubschule spätestens 5 Tage vorher getroffen.
- Anfragen zum definierten Package werden von der Klubschule beantwortet. Für Zusatznächte oder Fragen zum Hotel bitten wir Sie, sich direkt an die [Kartause\\_Ittingen](#) zu wenden, [info@kartause.ch](mailto:info@kartause.ch), +41 (0)52 748 44 11.
- AGB's: Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Klubschulen Migros ( [AGB](#) ): Bis 8 Tage vor Kursstart kann das Package (inkl. alle definierten Leistungen und



# Achtsamkeit – Mindful Walking in der Kartause Ittingen - Doppelzimmer



## Garantierte Durchführung

Hotelübernachtung) mit einer Bearbeitungsgebühr von CHF 30.00 storniert werden. Erfolgt die Abmeldung weniger als eine Woche vor Kursbeginn, ist das gesamte Kursgeld zu zahlen.

### Programm:

#### Tag 1

- 10.00 Uhr Ankunft und Treffpunkt Réception
- 10.00 - 11.30 Uhr Rundgang und Führung durch die Klosteranlage und das Ittinger Museum
- 12.00 - 13.30 Uhr Mittagessen im Hotelrestaurant
- 14.00 - 18.00 Uhr Workshop Achtsamkeit
- 18.30 Uhr Abendessen im Hotelrestaurant

### Programm:

#### Tag 2

- 07.30 - 08.30 Uhr Frühstück im Hotelrestaurant
- 08.30 - 11.50 Uhr Workshop Achtsamkeit
- 12.00 - 13.30 Uhr Mittagessen im Hotelrestaurant
- 13.30 - 16.20 Uhr Workshop Achtsamkeit
- 16.30 Uhr Ausklang und Abreise

<b>Datum</b>	23.10.2021 - 24.10.2021 / E_1497985		
<b>Zeit</b>	Zeit unregelmässig		
<b>Wochentage</b>	Sa;So		
<b>Dauer</b>	2 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 675.00 Preis pro Person. Pro Person im Doppelzimmer eine Anmeldung nötig.		
<b>Durchführungsort</b>	Kartause Ittingen		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Sa	23.10.2021	10:00 - 18:00
	2 So	24.10.2021	08:30 - 16:20