



Achtsamkeit – Mindful Walking in der Kartause Ittingen - Doppelzimmer

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	<ul style="list-style-type: none">• Gehen als meditative Praxis• Übungen im Sitzen und Liegen (Bodyscan)• Impulsreferate• Stilles Sitzen
Voraussetzung	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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	<p>Inbegriffene Leistungen:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 Übernachtung in der Kartause Ittingen, Warth (Einzelzimmer oder Doppelzimmer)• Verpflegung im Hotel: 1x Frühstücksbuffet, 2x Mittagessen, 1x Abendessen• Kursmaterial wird zur Verfügung gestellt.• Gruppengrösse: Mind. 6 bis max. 12 Teilnehmende. Der definitive Durchführungsentscheid wird durch die Klubschule spätestens 5 Tage vorhergetroffen.• 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, +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 Hotelübernachtung) mit einer Bearbeitungsgebühr von CHF 30.00 storniert werden. Erfolgt



Achtsamkeit – Mindful Walking in der Kartause Ittingen - Doppelzimmer

die Abmeldungweniger 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 Der Workshop "Achtsamkeit - Mindful Walking" ist eine Zusammenarbeit zwischen der Kartause Ittingen und der Klubschule Migros Ostschweiz und ein Angebot der Reihe "Freizeitkurse mit Aussicht", welche in Kooperation mit Turbo, Schweiz Tourismus, St. Gallen-Bodensee Tourismus und Thurgau-Bodensee Tourismus angeboten werden.

Datum	18.02.2023 - 19.02.2023 / E_1582018
Zeit	Zeit unregelmässig
Wochentage	Sa;So
Dauer	2 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 675.00 Preis pro Person. Pro Person im Doppelzimmer eine Anmeldung nötig.

Durchführungsort Kartause Ittingen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	18.02.2023	10:00 - 18:00

**Klubschule Migros
Frauenfeld**
Bahnhofplatz 70-72
8500 Frauenfeld

Tel. +41 58 712 44 50

info.fr@gmos.ch
klubschule.ch





Achtsamkeit – Mindful Walking in der Kartause Ittingen - Doppelzimmer

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 So	19.02.2023	08:30 - 16:20