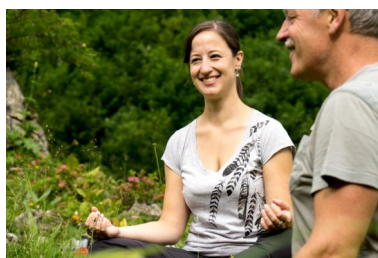


Integrale Meditation & Waldbaden (shinrin yoku) in den Bergen

Raum für Muße in unruhigen Zeiten



Integrale Meditation & Waldbaden im Naturschutzgebiet 2023

Eine Einladung der BERGVISION® zu 2 Tagen in der Stille, des Lauschens und des Staunens im Herzen des Naturschutzgebietes Allgäuer Hochalpen.

- Raum für Muße
- Zeit für sich
- Durchatmen
- der Natur ganz nah
- Krafttanken
- 2 Tage lang den Alltag hinter sich zu lassen
- Übernachten in der gemütlichen Schwarzenberghütte (DAV)

Zielgruppe	Frauen und Männer zwischen 30 und 70 Jahren
Zeitrahmen	Freitag: 10:00 Uhr – 17:00 Uhr Samstag: 08:30 Uhr – 15.30 Uhr
Inhalte	Vom Treffpunkt bringt uns der Pendelbus zum Giebelhaus. Von hier steigen wir sehr langsam und größtenteils in der Stille zur Schwarzenberghütte auf. Den Nachmittag verbringen wir in Hüttennähe, ganz im Sinne von integraler Meditation und shinrin yoku: fokussiertes Gehen und Schlendern, Zeitlosigkeit und Staunen, ausgiebiges Rasten an alten Bergahornbäumen sowie Körper- und Atemübungen (asanas und pranayama). Ein gemütlicher Hüttenabend schließt den Tag ab. Den Folgetag verbringen wir im sogenannten "Paradies" der Schwarzenberghütte wobei uns auch hier wieder die Aspekte des Vortages begleiten. Abschließend fahren wir mit dem Pendelbus wieder zurück zum Ausgangspunkt.
Leistungen durch BERGVISION®	2 Tage integrale Meditation & Waldbaden durch Ludwig Stockinger - AYAS®-Yogalehrer , AYAS®-Trainer für integrale Meditation & Waldbaden, staatlich geprüfter Bergführer.

7

Organisation und Kosten	
Treffpunkt und Uhrzeit	10:00 Uhr in 87541 Bad Hindelang / OT Hinterstein – Parkplatz „Auf der Höh“
Kosten	85 € je Teilnehmer zzgl. Busfahrten Giebelhaus sowie Halbpension und Tagesverpflegung Schwarzenberghütte
Gruppengröße	Mindestens 3 - maximal 6 Teilnehmer
Ausrüstung	Persönliche Bergwanderausrüstung
Teilnehmervoraussetzungen	Meditationskenntnisse sind nicht erforderlich - Ausdauer für 3-stündige Bergwanderung
Anmeldung	per Online-Anmeldeformular - spätestens 7 Tage vor Veranstaltung
Informationen	BERGVISION® – Ludwig Stockinger AYAS® Yogalehrer AYAS®-Trainer für integrale Meditation & Waldbaden staatl. geprüfter Berg- und Skiführer 87541 Bad Hindelang Talstr. 36 Tel. 0176 5610 2174 home: bergvision.de Instagram: #bergvision

