

PROGRAMM ACHTSAME NOVEMBER-AUSZEIT – DEEP-REST-MEDITATION – TIEF RUHEN UND SEIN

FREITAG, 15. NOVEMBER 2024		
ZEIT	THEMA	TREFFPUNKT
individuell	Anreise, Zimmerbezug ab 15:00 Uhr	
17:00	Begrüßung und Kennenlernen am Kaminfeuer Allgemeine Informationen Persönlicher Deep-Rest-Platz einrichten im Yoga-Raum	Hotelhalle
18:30	Abendessen	Giodi Vegetarian and Co.
20:30 – 21:30	Einführung & Deep-Rest-Meditation vor der Nachtruhe <i>Körperspannungen loslassen</i>	Yoga-Raum

SAMSTAG, 16. NOVEMBER 2024		
ZEIT	THEMA	TREFFPUNKT
8:15 – 9:45	Achtsames Vinyasa-Yoga und Deep-Rest-Meditation <i>Anspannung und Entspannung in Balance</i>	Yoga-Raum
ab 10:00	Frühstück und individuelle Freizeit Hallenbad, Spaziergang, Buch lesen, einkuscheln, Massage mit Voranmeldung	Jugendstilsaal
14:00 – 15:00	Deep-Rest-Naturspaziergang <i>In Bewegung und gleichzeitig tief in sich ruhend sein</i> Einleitung und Einstimmung in Gruppe Individueller Spaziergang im Hotelpark Feedback und Abschluss in Gruppe	Yoga-Raum (danach Hotelpark)
ab 15:00	Individuelle Freizeit Sauna ab 15:00 Uhr und Massage mit Voranmeldung	
18:30	Abendessen	Giodi Vegetarian and Co.
20:30 – 21:30	Deep-Rest-Meditation vor der Nachtruhe <i>Erlauben zum Sein</i>	Yoga-Raum

SONNTAG, 17. NOVEMBER 2024		
ZEIT	THEMA	TREFFPUNKT
8:15 – 9:15	Deep-Rest-Meditation für den sanften Tagesstart <i>Aus dem Sein ins Tun kommen</i> Feedback und Verabschiedung in der Gruppe	Yoga-Raum
9:30 – 11:00	Individuelles Frühstück, Ausklang, Check-out, Abreise	Jugendstilsaal

Änderungen am Programm vorbehalten.

Gut zu wissen

Deep-Rest-Meditation ist eine anstrengungslose Achtsamkeitsmeditation in der liegenden Haltung. Unter Anleitung werden mögliche körperliche, emotionale und mentale Anspannungen mitfühlend wahrgenommen. Durch das entspannte und erwartungsfreie Beobachten und das bewusste Beruhigen des Nervensystems sind Loslassen von Körperspannungen, Erfahrungen von Selbstfürsorge, Geborgenheit und Sanftheit sowie eine verbesserte Schlafqualität möglich. Deep-Rest-Meditation kann von Anfängern sowie erfahrenen Meditierenden und Achtsamkeitsinteressierten gleichermaßen mühelos praktiziert werden.

Die Deep-Rest-Meditationen führen wir auf Yogamatten am Boden durch. Yogamatten, Wolldecken, Trinkwasser sowie frische Kissen stehen im Yoga-Raum zur Verfügung. Bei Bedarf eigene Utensilien mitnehmen (z. B. Yogamatte, Decke). Bekleidung: bequem und warm, evtl. dicke Socken und Schal für Deep-Rest-Meditation; Zwiebellook für Yoga; wetterfeste Kleider und Schuhe für Deep-Rest-Spaziergang im Park.