

Zeit	Ort	Kurs / Weblink
<p>ACHTSAMKEIT – MEDITATION 2019 Einfach gelassen sein!</p> <p>"Meditation und Achtsamkeit sind seit Jahrtausenden bekannt für Ihre wohltuende und heilende Wirkung. Diese entfaltet sich in der grandiosen Natur eines blühenden Gartens in schönster Weise. Jeden Augenblick mit allen Sinnen bewusst erleben und auskosten. Der Geist wird ruhig, der Körper entspannt. Erleben Sie die Kraft von Meditation und Achtsamkeit kennen - auch einige Übungen aus dem bekannten MBSR-Programm („Stressbewältigung durch Achtsamkeit“) - und wie Sie durch diese Praxis gelassener werden.</p> <p>Kursinhalte: Meditationen im Kursraum und Garten, Atem- und Gehmeditationen, Körperreisen, leichte Yoga- und Dehnübungen, 9 Std. Kurs, Tageskurs 6 Std. Wertvolle Tipps für Achtsamkeit im Alltag, Familie und Beruf.</p> <p>Weitere Informationen finden Sie bei den durchführenden Hotels.</p>		
22. bis 24.02.	Hotel Bären Dürrenroth	Meditation & Achtsamkeit
12. bis 14.04.	Schloss Münchenwiler	Meditation & Achtsamkeit
18. bis 20.10.	Hotel Bären Dürrenroth	Meditation & Achtsamkeit
25. bis 27.10.	Schloss Münchenwiler	Meditation & Achtsamkeit
01. bis 03.11.	Schloss Wartegg	Achtsamkeit, Meditation Gelassenheit, Innere Ruhe

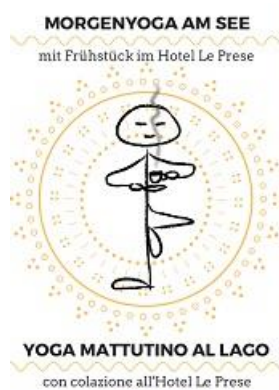
Coach: [Lioba Schneemann](#), zertif. MBSR-Lehrerin
 (Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn), Entspannungscoach

Fragen zum Kursprogramm direkt bei Frau Lioba Schneemann:
 achtsam.entspannt@gmail.com | Telefon: 078 759 21 97

Reservationsanfragen bitte direkt im jeweiligen Hotel.

Morgenyoga am See- Hotel Le Prese, Le Prese

Juli und August 2019



Auf Grund der begeisterten Rückmeldungen letzten Sommer haben wir uns entschieden, das Morgenyoga auch diesen Sommer wieder anzubieten.

Wir warten auf Sie täglich für Yoga class am Seeufer.

Tiziana wird Ihnen Positivität und Vitalität schenken.

YOGA (90 min) + FRÜHSTÜCK

Einzelticket: CHF 45.- / 30.- für Gäste Hotel Le Prese

5-er Abo: CHF 180./ 120.- für Gäste Hotel Le Prese

Juli / August

Täglich, 07.00-08.30

TREFFPUNKT

06.45 - Reception, Hotel Le Prese

ANMELDUNG

obligatorisch bis am Vortag um 18.00

Hotel Le Prese

+41 81 839 12 00, info@hotel-le-prese.com