

Den Weg der Achtsamkeit gehen



Sonntag bis Freitag, 20. – 25.10.2019

Fünf Tage Achtsamkeit, Meditation und Wandern mit Lioba Schneemann

Achtsamkeit – bewusste Präsenz im Hier und Jetzt – ist eine Lebenskunst, die wir auch in herrlicher Umgebung praktizieren können. Die Natur ist unser bester Lehrer: Sie unterstützt uns, im Moment einzutauchen und unsere Sinne zu öffnen. Dank Achtsamkeitsübungen wird auch beim Wandern die Natur intensiver erlebt und der Geist ruhig und klar. Die Integration in den Alltag ist ein Schwerpunkt. Der Kurs ist für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Der Kurs findet im liebevoll renovierten Casa Santo Stefano in Miglieglia statt, mitten im herrlichen Malcantone (Luganer See), umgeben von grünen Bergen mit Wasserfällen und Kastanienwäldern, ideal zum Wandern und Abschalten.

Programm & Details

Sonntag: Individuelle Anreise, ab 14.00 Uhr Check-In / 17.15 Uhr: Begrüssung durch die Gastgeber
17:30 Uhr Achtsamkeitsstunde / 18.30 Uhr Abendessen im Casa Santo Stefano

Montag – Freitag: 8.00 bis 9.00 Frühstück
9.15 – 10.45 Uhr Meditation & Achtsamkeit sowie achtsames Yoga im Kursraum & in der Natur

Dienstag & Donnerstag: 14 – ca. 16 Uhr Gemeinsames Wandern & Achtsamkeit in der Natur

Montag, Mittwoch, Freitag: Nach dem Kurs Geniessen, Nichts-tun oder Wandern, Ausflüge je nach Lust und Laune
18.30 Uhr Abendessen im Dorf

Freitag: Nach dem Frühstück ab 9.00 -9.30 Uhr Zimmerfreigabe
9.30 -11.00 Meditation & Achtsamkeit im Kursraum & in der Natur. Kursende und individuelle Abreise.
(Programmänderungen je nach Witterung möglich)

Hotel

Doppelzimmer mit Dusche/WC

(5 Nächte à Fr. 85.-, inkl. Frühstück)

Fr. 425.-

Einzelzimmer mit Dusche/WC (max. 3)

(5 Nächte à Fr. 95.-, inkl. Frühstück)

Fr. 475.-

(*inkl. 1 EZ mit Etagedusche/WC)

Doppelzimmer in Einzelbel. mit Etagedusche/WC, Kat. C

(5 Nächte à Fr. 115.-, inkl. Frühstück)

Fr. 575.-

Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC, Kat. B

(5 Nächte à Fr. 125.-, inkl. Frühstück)

Fr. 625.-

Kurskosten

Fr. 440.-



Leistungen

5 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC oder Etagedusche/WC
12,5 Lektionen Achtsamkeit/Meditation/Yoga im Raum „Merlot“, draussen und beim gemeinsamen Wandern
Leckeres Frühstück mit Brot und Zopf – hausgemacht
Feine Kaffee- und Teespezialitäten in den Pausen
Saison-Früchte, selbstgebackener Kuchen in der Pause am Nachmittag
Gratisparkplatz nahe (Monte Lema-Gondelbahn)
Ticino Ticket (Gratis ÖV, weitere Ermässigungen auf Bergbahnen etc.)

Mahlzeiten (pro Person) sind im Preis nicht inbegriffen. 2 Mahlzeiten werden im Hotel angeboten, die weiteren werden in den Restaurants im Dorf und Umgebung eingenommen.
Reichhaltiges Abendessen (Bio) in der Casa Santo Stefano à Fr. 35.-

Anzahl Teilnehmende: mind. 5 / max. 15

Mitnehmen: bequeme Kleidung, (allenfalls) Badesachen, Wanderschuhe, Regenschutz.



Kursleiterin Lioba Schneemann

Für die MBSR- und Achtsamkeitslehrerin Lioba ist die Natur ein zentrales Element im Leben. Neben dem bekannten Anti-Stress-Programm MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) und Meditationsstunden bietet sie Wochenendseminare und Wanderretreats an, sei es in der Schweiz als auch in Marokko und Finnland (ab 2020). Sie lebt in Baselland mit ihrer Familie, arbeitet in Liestal und Basel.

Anmeldung

Bitte anmelden bei Lioba Schneemann: www.schneemann-entspannt.ch / 078 759 21 97

Nach Eingang der Kursgebühr ist die Anmeldung definitiv. Alle Konditionen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

Zimmer direkt beim Casa Santo Stefano buchen, Tel. 091 609 19 35

info@casa-santo-stefano.ch / www.casa-santo-stefano.ch

Die Hotelkosten bitte vor Ort bei der Anreise bezahlen. Informationen auf der Webseite.

