Detailinfo

Räume der Ruhe- Ein Retreat zur Stressprävention

Programmablauf

Tag 1: Ankommen & Einstimmen

Thema: Den Alltag hinter sich lassen
Herzlich willkommen im Raum der Ruhe!
Am heutigen Anreisetag darfst du ganz in deinem Tempo ankommen. Lass die Hektik des Alltags langsam hinter dir und gönn dir einen sanften Übergang in diese besondere Woche der Achtsamkeit, Entschleunigung und inneren Einkehr.

Gegen 18:00 Uhr treffen wir uns zum gemeinsamen Abendessen – ein erstes Kennenlernen in entspannter Atmosphäre bei leichter, wohltuender Küche. Im Anschluss nehmen wir uns Zeit für eine kurze Einführung in das Programm, beantworten offene Fragen und stimmen uns gemeinsam auf die kommenden Tage ein.

Ein kleiner Impuls zum Tagesausklang lädt dich ein, innerlich zur Ruhe zu kommen – damit du dich von Anfang an getragen und willkommen fühlst.

Gasthof & Klösterle Kronburg
Abendessen

Tag 2: Ankommen & Loslassen

Thema: Raum schaffen für Ruhe
Zum Auftakt laden wir dich ein, bewusst anzukommen – im Retreat, in der Natur und vor allem bei dir selbst.
Nach einer sanften Eröffnungsmeditation und anschließendem gemeinsamen Frühstück, nehmen wir uns Zeit für eine leichte Wanderung, die Körper und Geist in Bewegung bringt.
Am Nachmittag erkunden wir erste Tools zur Stresswahrnehmung und erarbeiten individuelle Stressmuster – ein erster Schritt zur Veränderung.
Wir beschäftigen uns intensif mit dem Begriff "Stress", und ordnen ein, wofür dieser gut ist und wann es ungesund wird.
Der Tag klingt mit einer geführten Abendentspannung aus.

Gasthof & Klösterle Kronburg
Frühstück, Abendessen

Alpintrekker
Wanderreisen
Riedberger-Horn-Weg 16
87538 Fischen im Allgäu
Büro: 08326/2693011
E-Mail: info@alpintrekker.de
Page: www.alpintrekker.de

Bergtouren Sommer
Höhenangst-Training
Fit für die nächste Tour
Schneeschuh-Touren

Tag 3 – Achtsamkeit & innere Balance

Thema: Im Hier und Jetzt sein

Dieser Tag steht ganz im Zeichen der Achtsamkeit. Wir starten mit einer Morgenmeditation in Stille, gefolgt von einer achtsamen Gehmeditation in der Natur.
Eine leichte Wanderung mit Achtsamkeitsimpulsen öffnet den Blick für die kleinen Dinge.
Am Nachmittag besprechen wir unsere persönlichen Antreiber und Glaubenssätze. Zudem erhalten wir einen Einblich in das Genusstraining und warum dieses für unseren Alltag so wichtig ist.
Abends laden wir zu einer Traumreise zur Tiefenentspannung ein.

Gasthof & Klösterle Kronburg

Tag 4: In Bewegung kommen

Thema: Körperwahrnehmung & innere Kraft

Bewegung hilft, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.
Heute liegt der Fokus auf der Verbindung zwischen Körper und Geist.
Nach einer aktivierenden Meditation am Morgen brechen wir zu einer etwas längeren, aber sanften Wanderung mit Atempausen auf.
Am Nachmittag lernst du körperbasierte Techniken zur Stressreduktion kennen – von progressiver Muskelentspannung bis hin zu einfachen Atemübungen.
Den Tag beschließen wir mit einer beruhigenden Abendmeditation.

Gasthof & Klösterle Kronburg
Frühstück, Abendessen

Tag 5: Resilienz stärken

Thema: Innere Stärke entdecken

Wie bleibe ich auch in turbulenten Zeiten bei mir?
Diese Frage leitet unseren vierten Tag.
Wir beginnen mit einer Zentrierungsübung und einer stillen Naturwanderung, bei der du Kraft aus der Umgebung und deiner eigenen Präsenz schöpfen kannst.
Im Workshop beleuchten wir Strategien zur Resilienzförderung und entwickeln persönliche Ressourcenpläne.
Am Abend erwartet dich eine Meditation zur mentalen Stärkung.

Gasthof & Klösterle Kronburg
Frühstück, Abendessen

Alpintrekker
Wanderreisen
Riedberger-Horn-Weg 16
87538 Fischen im Allgäu
Büro: 08326/2693011
E-Mail: info@alpintrekker.de
Page: www.alpintrekker.de

Bergtouren Sommer
Höhenangst-Training
Fit für die nächste Tour
Schneeschuh-Touren

Tag 6: In den Alltag integrieren

Thema: Gelassenheit mitnehmen

Der letzte Tag steht im Zeichen des Übergangs.
Nach einer abschließenden Morgenmeditation unter freiem Himmel reflektieren wir die Woche und schauen, wie das Erlebte in den Alltag integriert werden kann.
Eine kurze Abschlusswanderung gibt Raum für innere Klarheit und einen bewussten Ausklang.
Im letzten gemeinsamen Workshop erstellst du deinen persönlichen Glaubenssatz – als Wegweiser für mehr Balance im Alltag.
Mit einem kleinen Ritual verabschieden wir uns – ruhig, gestärkt und verbunden.

Frühstück

Technik:

Kondition:

Alpintrekker
Wanderreisen
Riedberger-Horn-Weg 16
87538 Fischen im Allgäu
Büro: 08326/2693011
E-Mail: info@alpintrekker.de
Page: www.alpintrekker.de

Bergtouren Sommer
Höhenangst-Training
Fit für die nächste Tour
Schneeschuh-Touren