

Detailinfo

Räume der Ruhe - 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: Stress verstehen

Thema: Raum schaffen für Ruhe - den inneren Sturm erkennen

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 intensiv 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



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 Einblick in das Genussstraining und warum dieses für unseren Alltag so wichtig ist.

Abends laden wir zu einer Traumreise zur Tiefenentspannung ein.

Gasthof & Klösterle Kronburg
Frühstück, Abendessen

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: Kommunikation & Perspektivwechsel – „In Verbindung treten“

Thema: Kommunikation

Miteinander in Resonanz kommen, Denkweisen hinterfragen.

Wie kommunizieren wir in stressigen Momenten – mit anderen und mit uns selbst? Wir entlarven alte Denkfällen und entdecken neue Sichtweisen.

In einer warmen, geschützten Atmosphäre findet Austausch statt – in einer gemeinsamen Übung entsteht Raum für Austausch, Unterstützung und Humor.

Auf unserer Wanderung sammeln wir unseren persönlichen Kraftstein, den wir später mit unserer ganz persönlichen Affirmation gestalten – als Erinnerung an das, was wir uns selbst sagen und mitgeben möchten.

Gasthof & Klösterle Kronburg
Frühstück, Abendessen

Tag 6: Resilienz stärken – Wege gestalten – „Vision & Richtung“

Thema: Innere Stärke entdecken

Eigenen Lebenszielen Raum geben, Kreativität und Struktur verbinden. Was soll wachsen in deinem Leben? Welche Werte wollen gelebt werden? Heute findest du Antworten – im Austausch, in kreativen Methoden zur Zielfindung und einem besonderen Workshop: Mit Farben, Bildern, Worten und Symbolen erschaffst du eine Collage deiner Wünsche und Ziele.

Daneben werfen wir einen Blick auf Zeitmanagement und wie du deine Energie im Alltag besser schützen kannst.

Nach dem Abendessen machen wir eine gemeinsame Sonnenuntergangswanderung auf den Pujolet des Misteris, dem Berg der Geheimnisse und erleben an unserem letzten Abend der Woche noch einmal die Kraft, die uns die Stille der Natur schenkt.

Gasthof & Klösterle Kronburg
Frühstück, Abendessen

Tag 7: 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:

leicht

Kondition:

leicht

Alpintrekker

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



Leistungen:

- 6x Übernachtung im Kloster Kronburg inkl. Halbpension
- Stress-und Burnoutpräventionstrainerin
- Entspannungstrainerin
- Ernährungsberaterin
- Bergwanderführerin
- Seminarunterlagen

Zusatzkosten:

- Anreise zum Kloster und Abreise
- Getränke und Trinkgelder
- Einzelzimmerzuschlag ca. 30 Euro/Person und Nacht

Tourenstart und Tourenende:

Seminar-Beginn um 18 Uhr im Kloster Kronburg

Seminar-Ende ca.11 Uhr im Kloster Kronburg

Informationen:

Hinweise zu körperlichen Einschränkungen:

Bei Fragen zu eventuell vorliegenden körperlichen Einschränkungen kontaktiere uns bitte gerne.
Wir beraten dich individuell und stehen dir mit unserer Erfahrung zur Seite,
um sicherzustellen, dass deine Wanderung optimal auf deine Bedürfnisse abgestimmt ist.

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