

Detailinfo

Zurück zur inneren Balance - Stressprävention auf Mallorca

Programmablauf

Tag 1: Ankommen in der Stille – „Raum schaffen für Ruhe“

Ankommen, Loslassen, Einstimmung auf die besondere Atmosphäre

Ankunft, Zimmerbezug in den schlichten, stillen Gemächern des Klosters
Wir treffen uns um 17 Uhr im Eingangsbereich des Klosters.

Im Herzen des Tramuntana-Gebirges empfängt dich das Kloster Lluc mit wohltuender Stille. Lass den Alltag hinter dir, atme durch und finde deinen Platz in dieser kraftvollen Umgebung. Nach dem Ankommen in den schlichten Gemächern laden wir dich zu einem achtsamen Spaziergang durch den alten Klostergarten ein. Erste Atemübungen, Naturimpulse und der Austausch in der Gruppe schaffen Raum – für Stille, für dich selbst und für das, was diese Woche bringen darf.

Kloster Lluc
Abendessen

Tag 2: Stress verstehen – „Den inneren Sturm erkennen“

Warum reagieren wir in stressigen Situationen oft wie ferngesteuert? Heute lernst du die inneren Mechanismen von Stress auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene kennen – und erkennst, welche Muster bei dir selbst wirken. Inmitten der klaren Bergluft übst du einfache Atemtechniken, die dir helfen, dein Nervensystem zu regulieren. Eine kurze Rundwanderung durch die stille Natur und erste reflektierende Übungen unterstützen dich dabei, nach innen zu lauschen – mit neuer Klarheit.

↑ 138 m | ↓ 135 m | Dauer ca. 2 - 3 Std. | 5 km
Kloster Lluc
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: Denken – Fühlen – Genießen – „Den Kopf freier denken“

Oft sind es unsere eigenen Gedanken, die Stress verstärken. Heute erkennst du deine inneren Antreiber und lernst, blockierende Glaubenssätze zu hinterfragen. Genussübungen wecken deine Sinne neu – ob beim bewussten Schmecken, Spüren oder Riechen. Auch heute sind wir wieder auf einer leichten Wanderung unterwegs und erleben die unterstützende Wirkung der Natur. In einer interaktiven Einheit erfährst du außerdem, warum Entspannung mehr ist als nur Erholung – sie ist ein aktives Gegenmittel zum Stress.

↑ 272 m | ↓ 80 m | Dauer ca. 2 Std. | 4 km

Kloster Lluc

Frühstück, Abendessen

Tag 4: Bewegung & Achtsamkeit – „Im Moment sein“

Natur als Kraftquelle erleben, Entschleunigung durch Gehen und Schweigen. Sport und Bewegung als Werkzeug gegen Stress.

Heute erwartet uns die längste Wanderung der Woche. Wir fahren mit dem Bus zum Cuber Stausee und wandern auf dem GR221 zurück bis zum Kloster.

In Stille gehen wir durch die Natur, lauschen den Klängen des Waldes, spüren den Boden unter uns. Wir erleben, wie gut uns die Anstrengung der Wanderung tut.

Eine Sinnesmeditation unterwegs öffnet neue Perspektiven.

Am Abend erwartet uns eine wohltuende Phantasiereise – zurück zu deinem inneren Kraftort, um den Abend nach der Anstrengung entspannt ausklingen zu lassen.

↑ 500 m | ↓ 700 m | Dauer ca. 5-6 Std. | 14 km

Kloster Lluc

Frühstück, Abendessen

Tag 5: Kommunikation & Perspektivwechsel – „In Verbindung treten“

Miteinander in Resonanz kommen, Denkweisen hinterfragen.

Wie kommunizieren wir in stressigen Momenten – mit anderen und mit uns selbst? Wir entlarven alte Denkfallen 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 Rundwanderung 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.

↑ 300 m | ↓ 300 m | Dauer ca. 4 Std. | 11 km

Kloster Lluc

Frühstück, Abendessen

Tag 6: Ziele finden – Wege gestalten – „Vision & Richtung“

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.

Kloster Lluc
Frühstück, Abendessen

Tag 7: Heimkehren – „Mit neuer Kraft in den Alltag“

Integration, Abschied, Vertrauen in den eigenen Weg.

Der letzte Tag beginnt in Stille – mit einem achtsamen Bodyscan unter freiem Himmel. Was hat sich verändert? Was nimmst du mit? In einer Abschlussrunde teilen wir Gedanken, Erfahrungen und Ausblicke.

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

Bergtouren Sommer
Höhenangst-Training
Fit für die nächste Tour
Schneeschuhtouren

Leistungen:

Unsere Leistungen im Überblick:

- 6x Übernachtung im Kloster Lluc inkl. Halbpension
- Stress-und Burnoutpräventionstrainerin
- Entspannungstrainerin
- Ernährungsberaterin
- Bergwanderführerin
- Seminarunterlagen
- NLP Master
- NLP Coach
- Psychologischer Berater
- Personal Coach
- Zertifizierter Erlebnis Pädagoge und Outdoor Trainer
- Gepr. Bergwanderführer / Bergführer

Zusatzkosten:

- Flug nach Palma de Mallorca (Hin-und Rückflug)
- Anreise zum Kloster Lluc und Abreise
- Getränke und Trinkgelder
- Einzelzimmerzuschlag ca. 20 Euro/Person und Nacht

Tourenstart und Tourenende:

Seminar-Beginn um 17 Uhr im Kloster Lluc

Seminar-Ende ca. 11 Uhr im Kloster Lluc

Informationen:

Hinweis zu Flügen und deren Buchung:

Bitte buche deine Flüge erst, nachdem wir die Durchführung deiner Wanderreise verbindlich bestätigt haben – dies erfolgt in der Regel etwa vier Wochen vor Trainingsbeginn. Sollte eine Seminarreise ausnahmsweise nicht stattfinden können, übernehmen wir keine Kosten für bereits gebuchte Flüge oder andere Verkehrsmittel.

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

