

Detailinfo

Zurück zur inneren Balance

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 17Uhr im Eingangsbereich des Klosters.

Im Herzen des Tramuntana-Gebirges empfängt dich das Kloster Lluc mit wohlthuender 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. Spaziergänge durch die stille Natur und erste reflektierende Übungen unterstützen dich dabei, nach innen zu lauschen – mit neuer Klarheit.

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.

Impuls: Wie Ernährung Einfluss auf unser Stresslevel nimmt – Achtsam essen, achtsam leben.

Abend: Leise Musik und Atemmeditation bei Kerzenschein.

Kloster Lluc
Frühstück, Abendessen

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

Natur als Kraftquelle erleben, Entschleunigung durch Gehen und Schweigen
Wir begeben uns auf eine meditative Wanderung durch die beeindruckende Berglandschaft rund um das Kloster. In Stille gehst du durch die Natur, lauschst den Klängen des Waldes, spürst den Boden unter dir. Eine Sinnesmeditation unterwegs öffnet neue Perspektiven.

Abends erwartet dich eine wohltuende Phantasiereise – zurück zu deinem inneren Kraftort.

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? Heute lernst du Methoden aus der gewaltfreien Kommunikation, entlarvst alte Denkfallen und entdeckst neue Sichtweisen.

In einer warmen, geschützten Atmosphäre findet Austausch statt –in der Übung „Biete & Suche“ entsteht Raum für Austausch, Unterstützung und Humor. Bei einem Spaziergang sammelst du deinen persönlichen Kraftstein, den du später mit einer Affirmation gestaltest – als Erinnerung an das, was du dir selbst sagen willst.

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 ganz besonders im Vision-Board-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 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

Leistungen:

Stress-und Burnoutpräventionstrainerin
Entspannungstrainerin
Ernährungsberaterin
Bergwanderführerin
Übernachtung im Kloster Lluc inkl Halbpension
Seminarunterlagen

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

Zusatzkosten:

Flug nach Palma de Mallorca (Hin-und Rückflug)
Anreise zum Kloster und zurück
Getränke und Trinkgelder
Einzelzimmerzuschlag ca. 30 Euro/Person und Nacht

Tourenstart und Tourenende:

Tourenstart: um 17 Uhr im Kloster Lluc
Tourenende: um 11 Uhr im Kloster Lluc

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