



AUSZEIT FÜR DICH!

Retreats in Valleggia
Valle Antrona, Norditalien

2025



WAS DICH ERWARTET...



Retreat 1 ACHTSAMKEIT & SELBSTMITGEFÜHL 07. - 14. Juni 2025

Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut sind die vier „unermesslichen Herzensbefreiungen“ oder auch Brahmaviharas genannt. Diese sind der Schwerpunkt unseres Retreats. Freundschaft und Mitgefühl mit uns selbst hat mit Verbindung zu tun. Wenn Körper und Geist zur Ruhe kommen, dann kann diese Verbindung zu uns selbst wieder neu entstehen. Wir nehmen uns viel Zeit, nach innen zu lauschen, dafür verbringen wir den Vormittag in Stille. Die Metta-Praxis (Liebevolle Güte) wird uns bei diesem Retreat intensiv begleiten.

Achtsamkeit in Bewegung am Morgen, Meditationen im Sitzen, Liegen und Gehen, sowie der Austausch in der Gruppe sind Bestandteil des Retreats. Aber auch Baden in See oder Fluss, Wandern, Alleinsein und Gemeinschaft werden nicht zu kurz kommen.

Bergwoche ACHTSAMKEIT & mehr 12. - 19. Juli 2025

Die Bergwoche ist eine besondere Gelegenheit für all diejenigen, die sich wünschen, viel in der Natur zu sein und dabei frei zu gestalten, um allein oder in Gemeinschaft den Tag zu verbringen.

Der Tag beginnt mit Achtsamkeit und endet mit der gemeinsamen Praxis am Abend. Das Angebot wird vielseitig sein und sich den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmenden anpassen.

Ob beim Wandern, Baden, Kochen oder kreativen Aktivitäten mit Farbe oder Stein - wir werden mit Achtsamkeit unsere Gewohnheiten und Muster entdecken und lernen, bewusster zu agieren.

Eine gute Selbstfürsorge und Freundlichkeit mit uns selbst und anderen, ermöglicht eine neue Art der Begegnung!



Retreat 2

ACHTSAMKEIT und STILLE

30. August - 06. September 2025

Gewahrsein - mit allem sein, was ist, ohne es anders haben zu wollen. Die Stille und die wunderbare Bergwelt hilft dir dabei, alle Beschäftigung sein zu lassen, um so zu sein, wie du bist – in Einfachheit!

Die Praxis bei diesem Kurs ist die Achtsamkeit auf den Körper und Beobachtung des natürlichen Atems, um den Geist zu konzentrieren. Durch diese verstärkte Aufmerksamkeit kommen wir in Kontakt mit der sich ständig verändernden Natur unseres Körpers und Geistes und erleben die universellen Wahrheiten der Unbeständigkeit, des Leidens und der Ichlosigkeit, die Teil unseres abendlichen Austauschs sein werden.

Der erste Tag ist zur Einführung und zum Kennenlernen, ab dem zweiten Tag werden wir in Stille sein, wobei es täglich Anleitung und Impulse für die Praxis gibt. Der letzte Tag ist zur freien Verfügung oder für Ausflüge vorgesehen.



GUT ZU WISSEN...

Das autofreie Bergdorf Valleggia liegt auf 850m Höhe und besteht aus 20 Steinhäusern. Unser Gästehaus bietet Platz für bis zu acht Personen. Die Zimmer verfügen teilweise über ein eigenes Bad. Weitere Gästezimmer befinden sich in den umliegenden Rusticos.

Gekocht wird vegetarisch, bzw. vegan und nach Möglichkeit biologisch-regional. Bei gutem Wetter essen wir auf der Terrasse mit traumhaftem Bergblick. Jede/r Teilnehmende hat täglich eine kleine Aufgabe in der Küche oder im Haus als praktische Achtsamkeitsübung und Beitrag für die Gemeinschaft in der Gruppe.

Vom Gästebereich führt ein kleiner Fußweg in ca. 10 Minuten durch den Wald zum Meditationsraum. Dies ist unsere tägliche Gehmeditation.

Die Anreise erfolgt am besten mit der Bahn bis Domodossola (von dort steht ein Shuttle zur Verfügung) oder mit dem PKW. Mitfahrgelegenheiten können organisiert werden.





BERGAUSZEIT FÜR DICH

Retreat 1
Achtsamkeit & Selbstmitgefühl
07. - 14. Juni 2025

Bergwoche
Achtsamkeit & mehr
12. - 19. Juli 2025

Retreat 2
Achtsamkeit & Stille
30. August - 6. September 2025

Kosten für 7 Tage:

Kursgebühr: 450 €

Unterkunft: 210 € (DZ)

280 € (EZ klein)

350 € (EZ groß)

Verpflegung: 245 €

Shuttle: 20 €

Kursort:

Valle Antrona (Piemonte)
Montescheno/ Frazione Valleggia
I-28843 Montescheno (VB)

In entspannter Atmosphäre neue Kraft tanken und Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen!

Drei Auszeiten mit verschiedenen Schwerpunkten laden dazu ein, dich selbst neu zu entdecken und die heilsame Verbindung mit der Natur zu erfahren. Meditationen im Gehen, Sitzen und Liegen, sanfte Körperübungen sowie praktische Übungen zur Selbstwahrnehmung sind Bestandteil aller Achtsamkeitskurse.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Achtsamkeit ist ein Abenteuer!
Neugier und Offenheit, gutes Schuhwerk und Trittsicherheit sind von Vorteil!

Anmeldung und weitere Infos:

Hanna Eckart

hanna.eckart@erlebe-achtsamkeit.org

Tel: +49 152 - 37 35 87 80

www.erlebe-achtsamkeit.org



ERLEBE ACHTSAMKEIT