

## Bei sich selbst ankommen

### Mindfulness, Meditation, Yoga und Wald-Retreat

25. bis 27. Juli 2025



Nach mehreren erfolgreichen Veranstaltungen in den letzten zehn Jahren in Sopron und in der Steiermark, findet das Mindfulness, Yoga und Wald-Wochenende 2025 im Salzburger Land statt.

Das Wochenende soll die informelle und formelle Übungspraxis der Meditation, Yoga und Atemübungen vertiefen. Dieses Jahr wird auch ein kreatives Element dabei sein. Das gemeinsame Üben, die Begegnung und der Austausch mit Gleichgesinnten, sowie die Beziehung mit uns Selbst sollen uns verankern, nähren und festigen, damit wir gelassener und im Inneren gestärkt den Herausforderungen des hektischen Alltags widmen können. Ein wesentlicher Bestandteil des Wochenendes wird die Natur sein, dazu gehören Wanderungen auf unterschiedlichen Pfaden, den Waldboden unter den nackten Füßen spüren, Atemübungen unter den Bäumen und vieles mehr.

Der **Kranzbichlhof** liegt im malerischen, vor rund 2.000 Jahren von den Kelten erstmals besiedelten Bad Dürrenberg bei Hallein. Umgeben von einer beeindruckenden Bergkulisse bietet das ★★★★★Hotel Kranzbichlhof Ruhe und Entspannung für alle Sinne.

#### Inhalt

- ❖ Meditationen im Sitzen, Liegen, Stehen und Gehen.
- ❖ Kurze Impulse, Weisheits-Gedichte und Geschichten.
- ❖ Achtsamkeits-, Mitgefühls-, Visualisierungs- und Dankbarkeits-Meditationen.
- ❖ Yoga und achtsame Bewegung.
- ❖ Atemübungen.
- ❖ Gehen im Wald und in der Natur.
- ❖ Zeit im Schweigen (optional)
- ❖ Kreatives gestalten
- ❖ Erfahrungsaustausch zu zweit und in der Gruppe.
- ❖ Zeit für Dich in der herrlichen Umgebung des Hotels (Massagen, Sauna usw.)

#### Kurzer Ablauf

- ❖ **Freitag, 25. Juli 2025, Beginn um 15:00 Uhr.**  
Einführung, gegenseitiges Kennenlernen, sowie Programmablauf.  
18:30 Uhr: Abendessen  
20:00 bis 21:00 Uhr: Abend Meditation (Yoga Nidra)

❖ **Samstag, 26. Juli**

7:00 bis 8:00 Uhr: Fünf- Elemente Übung, achtsames Gehen und achtsame Bewegung im Freien

8:30 bis 9:15 Uhr: Frühstück

9:30 Uhr bis 12:30: abwechselnd achtsames Yoga, Meditationen im Sitzen, Liegen und Gehen, sowohl im Wald als auch im Seminarraum.

12:30 Uhr: Mittagessen

Bis 15:00 zur freien Verfügung (Massagen sind möglich, Vorabreservierung)

15:00 Uhr bis 18:00: Nachmittag (im Schweigen) bei angeleiteten Übungen, Gehen

18:30 Uhr: Abendessen

20:00 Uhr: Gemütliches Zusammensitzen und Abend Meditation

❖ **Sonntag, 27. Juli, Ende ca.: 17:00 Uhr**

7:00 bis 8:00 Uhr: Fünf Elemente Übung, achtsames Gehen und achtsame Bewegung im Freien

8:30 bis 9:30 Uhr: Frühstück

Ab 10:00 Uhr: Vormittags-Programm

12:30 Uhr: Mittagessen

14:30 bis 17:00 Uhr: Nachmittags-Programm. Reflexion in Dyaden und in der großen Gruppe und Erfahrungs-Austausch. Abschlussmeditation.

Ca. 17:00 Uhr: Ende der Veranstaltung.

### Organisatorisches

❖ **Termin:** Freitag, den 25.7.2025 ab 15:00 Uhr bis Sonntag, 27.7.2025 bis 17:00 Uhr

❖ **Ort:** Hotel Kranzbichlhof, Hofgasse 12, 5422 Bad Dürrenberg

❖ **T:** +43 6245 73772

❖ **Gruppengröße:** max. 8 Personen

❖ **Gesamt-Hotel-Kosten:** € 330,00 im Doppelzimmer mit Einzelbelegung mit Vollpension  
**Buchung direkt im Hotel unter Angabe des Seminars, [info@kranzbichlhof.net](mailto:info@kranzbichlhof.net)**

❖ **Seminarkosten:** € 300,00 inkl USt.

❖ **Anreise** (auch mit der Bahn möglich): Salzburg Hbf., dann Autobus

❖ **Retreat-Anmeldung:** [office@esberger-mindfulness.com](mailto:office@esberger-mindfulness.com), oder [m.esberger@aon.at](mailto:m.esberger@aon.at) oder 0664 500 1554

*„Practice sharing the fullness of your being, your best self, your enthusiasm, your vitality, your spirit, your trust, your openness, above all, your presence. Share it with yourself, with your family, with the world.“* Jon Kabat-Zinn

