

Die ZEN – Wanderwoche im Hotel Kreuzbergpass Sexten / Südtirol vom 8.9.- 14.9.2019

Bergwandern – Reflexion – Selbsterfahrung - Entspannung - Wohlfühlen



Das 4-Sterne Hotel, alleine auf der Passhöhe, inmitten traumhafter Berglandschaft ist der ideale Ausgangs- und Ruhepunkt für eine Wanderwoche über die Berge zu dir selbst.

Bei 5 geführten Wanderungen unter Leitung von Helga Aichner und Dr. Walter Staaden wollen wir nicht nur die Sextener Bergwelt, sondern auch ein Stück von uns neu erleben.

Berge sind stille Meister und machen schweigsame Schüler.....

Nach einem Input am Morgen werden wir jeweils 5-6 Stunden, mal über Almwiesen, mal über Steige, unseren Weg gehen. Teile des Weges gehen wir schweigend. Alle Sinne gehen mit und Achtsamkeit wird unser Begleiter sein.

Lass die Berge den Frieden bringen.....



Möglichen Fragen, die sich beim Gehen auftun wollen wir nachspüren und im Austausch bearbeiten:

...wie war mein Weg und wo will ich noch hin...

...was hindert mich an Veränderungen und was sind meine Ressourcen...

....was sagen mir meine Träume...

Das Leben ist eine Reise, die zu Fuß bewältigt werden muss. Gehen hat heilige Aspekte. Geduld tritt zu Tage Gelassenheit macht sich breit.....



Nach den Touren können wir den Spa - Bereich nutzen, bevor wir uns am Abend noch einmal für eine Stunde treffen.

Und natürlich wollen wir auch die wunderbare Kreuzberger Kochkunst genießen.

Die Gruppengröße wird 12 Personen nicht überschreiten.
Die Anmeldung erfolgt direkt im Hotel Kreuzbergpass

www.kreuzbergpass.com

0039-0474 710328

