



## **»Meditationsworkshop«**

### **„für Anfänger mit Einheiten in der Natur“**

mit Kim Fleckenstein  
Expertin für Meditation, Hypnose & Coaching

**„Finden Sie zurück zur Ruhe: In der Natur und in sich selbst!“**

**Sonntag, 22.09.2024 – Mittwoch, 25.09.2024**

Auf unseren Geist strömt täglich eine große Anzahl von Eindrücken in Form von Gedanken und Gefühlen ein. Diese Außenreize, die auf unser Nervensystem oft einen starken Einfluss haben, haben in den letzten Jahren enorm zugenommen. Und das nicht gerade zu unserem körperlichen, seelischen und mentalen Vorteil. Umso wichtiger ist es, dass wir für uns eine Technik haben, die uns neben der täglichen Hektik in den Bereich der Ruhe, Gelassenheit und Kraft eintauchen lässt.

Dazu eignet sich die Meditation sehr gut. Die Meditation ist eine Übung, bei der Sie Ihre Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Objekt richten. Auf Ihren Atem, auf ein bestimmtes Wort oder auf die Stille in der Natur. Die Natur tut für Ihre Gesundheit etwas Elementares dazu, so dass dieser Workshop Sie für Ihren weiteren Lebensweg nachhaltig unterstützen kann. Nutzen Sie diese Zeit für sich, um danach mit einer großen Energie und einer neuen Sicht auf Ihr Leben wieder nach Hause fahren zu können.

Nehmen Sie sich vier Tage Zeit, um sich in ruhiger und entspannter Atmosphäre wieder zu zuhören. Lernen Sie in einer wunderbaren Umgebung die einfache und wirksame Methode der Meditation kennen. Dieser Workshop ist so konzipiert, dass Sie die unterschiedlichen Übungen auch zu Hause weiter anwenden können.

Der Meditationsworkshop wendet sich an die Personen, die mit dem täglichen Zeitdruck und Stress besser umgehen und mehr Achtsamkeit für sich und Ihr Leben entwickeln wollen. Für mehr Widerstandskraft und Gelassenheit im Alltag – für mehr Lebensqualität und Zufriedenheit. Oder die sich einfach für die Meditation interessieren und diese für sich kennenlernen möchten.

Sie lernen u.a. was Meditation ist, wie diese zur Auflösung von Gedankenspiralen beitragen kann und wie Sie Ihren eigenen Atem bewusst zur Entspannung einsetzen können. Durch viele praktische Meditationsübungen lernen Sie, Ihren Körper und Geist zu entspannen. Sie integrieren die Geräusche der Natur in Ihre Meditationserfahrung, so dass Sie ab sofort auch auf Außengeräusche viel entspannter reagieren können.

#### **Kursinhalte:**

- Grundlagen der Meditation
- Verschiedene Meditationsformen kennenlernen und ausprobieren (Atem, Wort, Tanz)
- Spezielle Übungen in der Natur (je nach Wetterlage)
- Übungen für zu Hause und Integration in den Alltag

#### **Kim Fleckenstein**

Expertin für Meditation, Hypnose & Coaching  
[info@kimfleckenstein.com](mailto:info@kimfleckenstein.com) / [+49 \(0\) 151 124 44 515](tel:+4915112444515) / [www.kimfleckenstein.com](http://www.kimfleckenstein.com)



## Der Ablaufplan

### Sonntag, 22. September 2024

- ab 15.00 Uhr individuelle Anreise... ankommen... Zeit für sich
- 16.45 Uhr Treffpunkt an der Spa-Rezeption
- 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr Begrüßung der Teilnehmer, Theorie Mediation,  
**1. Meditationseinheit** (Grundlagen)
- 19.30 Uhr gemeinsames Abendessen mit Kim Fleckenstein in unserem Restaurant

### Montag, 23. September 2024

- 08.00 Uhr bis 09.00 Uhr Theorie, **2. Meditationseinheit** (Focus Klang)
- bis 11.00 Uhr Frühstücksbuffet
- Zeit für sich – genießen im 3.300m<sup>2</sup> Wellnessbereich & individuelles Mittagessen ab 12.30 Uhr bei unserem Light Lunch
- 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr Theorie, **3. Meditationseinheit** (Focus Atem)
- 19.30 Uhr gemeinsames Abendessen mit Kim Fleckenstein in unserem Restaurant

### Dienstag, 24. September 2024

- 08.00 Uhr bis 09.00 Uhr Theorie, **4. Meditationseinheit** (Focus Mantra & Tanz)
- bis 11.00 Uhr Frühstücksbuffet
- Zeit für sich – genießen im 3.300m<sup>2</sup> Wellnessbereich & individuelles Mittagessen ab 12.30 Uhr bei unserem Light Lunch
- 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr Theorie, **5. Meditationseinheit** (Focus Gehen)
- 19.30 Uhr gemeinsames Abendessen mit Kim Fleckenstein in unserem Restaurant

### Mittwoch, 25. September 2024

- 08.00 Uhr bis 09.00 Uhr **6. Meditationseinheit** (Abschluss), Feedbackrunde & offene Fragen
- bis 11.00 Uhr Frühstücksbuffet
- bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer  
individuelle Abreise

(Hinweis: Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit. Für die Einheiten in der Natur bitte auch an warme und wetterfeste Bekleidung denken. Bei zu schlechtem Wetter behält es sich Frau Kim Fleckenstein vor, die Meditationseinheiten im Meditationsraum abzuhalten.)

#### **Kim Fleckenstein**

Expertin für Meditation, Hypnose & Coaching

[info@kimfleckenstein.com](mailto:info@kimfleckenstein.com) / [+49 \(0\) 151 124 44 515](tel:+4915112444515) / [www.kimfleckenstein.com](http://www.kimfleckenstein.com)