

Die Erfahrung des Selbst Ein Sommer Retreat 4.-11. Juni 2017



Frische Bergluft mit einem weitem Blick auf sonnige Gebirgsgipfel. Erholsame Bewegung, Köstlichkeiten verwöhnen den Gaumen und laue Sommer-Abende klingen mit einem Drink auf der Sonnenterrasse aus: Urlaub erleben und genießen..

Anfang Juni gibt es in Bad Gastein mit Clemens Frede wieder ein Programm der Extraklasse. Der Berater für Performance Psychologie und erfahrene Yoga-Lehrer führt durch eine erholsame und inspirierende Zeit mit Bewegung, Entspannung und inspirierenden Insights zu Themen wie Ziele, Veränderung, Achtsamkeit und Flow.

Dabei kann jeder völlig frei seine Tage gestalten: Ausschlafen oder gleich mit einer Meditation den Tag beginnen? Yoga oder lieber direkt zum ausgiebigen Frühstück? Lass das Leben auf Dich zukommen: Wandern, Entspannung und erfrischende Erkenntnisse für den Geist. **Süßes Glück, treffen wir uns in Bad Gastein.**

Programm Highlights:

- Morgenmeditation
- 2 x Yoga pro Tag
- Insights & Inspiration: Achtsamkeit & Wahrnehmung, Flow, Ziele & Veränderung
- Wanderungen auf die Poseralm und in Sportgastein
- Sauna nach Lust und Laune
- Schokoladen-Tasting
- Gin/Rum-Tasting
- Sommerabende auf dem Sonnendeck

Das Programm

Meditation

Yoga

Insights / Inspiration

Wanderung

Sonntag, 4. Juni

16:30 bis 18:00

Yoga - Die Verkörperung von Freiheit - Yoga Klasse im Rahmen des Yoga Festivals „Atme die Berge“

Ort: Yoga Pavillion, Bad Gastein



Montag, 5. Juni

07:30 bis 08:15

Morgenmeditation

Ort: Hotel Miramonte

08:30 bis 10:00

Yoga - Einfaches Morgenyoga, um den Körper zu wecken und die Muskeln zu stärken.

Ort: Hotel Miramonte

16:00 bis 17:00

Insights: Ziele & Veränderung

Ziele und Veränderungen bestimmen unser Leben. Wie wir damit umgehen kann uns stressen oder motivieren. Wir besprechen unterschiedliche Arten von Zielen und reflektieren unsere eigene, persönliche Einstellung zu Zielen und Veränderung in unserem Leben.

Ort: Hotel Miramonte

17:00 bis 18:30

Yoga - Fokus auf Ziele und Veränderung

Ort: Hotel Miramonte

Dienstag, 6. Juni

08:00 bis 09:00

Yoga - Einfaches Morgenyoga, um den Körper zu wecken und die Muskeln zu stärken.

Ort: Hotel Miramonte

11:00 bis 15:00

Wanderung zur Poseralm - Eine mittelschwere Wanderung auf die Poseralm, wo man einen herrlichen Ausblick genießen kann. Die Wanderung kann dazu genutzt werden das Thema Ziele und Veränderung vom Vortag weiter zu vertiefen.

Treffpunkt: Hotel Miramonte



17:00 bis 18:00

Yoga - eine entspannte Einheit um die Muskeln von der Wanderung zu lockern und zu dehnen.

Ort: Hotel Miramonte

Mittwoch, 7. Juni

08:30 bis 10:00

Yoga - Einfaches Morgenyoga, um den Körper zu wecken und die Muskeln zu stärken.

Ort: Hotel Miramonte

16:00 bis 17:00

Insights: Achtsamkeit & Wahrnehmung

Unsere Aufmerksamkeit wandert oft unkontrolliert dahin, wohin sie gerade gezogen wird. Unter Stress verengt sich die Wahrnehmung auf einzelne Aspekte. Dieses Phänomen betrachten wir genauer und analysieren, wie es unser Leben beeinflusst und was wir verändern können, um mehr Achtsamkeit und eine präzisere Wahrnehmung zu haben.

Ort: Hotel Miramonte

17:00 bis 18:30

Yoga - mit Fokus auf Achtsamkeit & Wahrnehmung

Ort: Hotel Miramonte

21:00 bis 22:00

Schokoladenverköstigung - Lassen Sie sich überraschen.

Ort: Hotel Miramonte



Donnerstag, 8. Juni

07:30 bis 08:15

Morgenmeditation

Ort: Hotel Miramonte

08:30 bis 10:00

Yoga - Einfaches Morgenyoga, um den Körper zu wecken und die Muskeln zu stärken.

Ort: Hotel Miramonte

16:00 bis 17:00

Insights: Flow

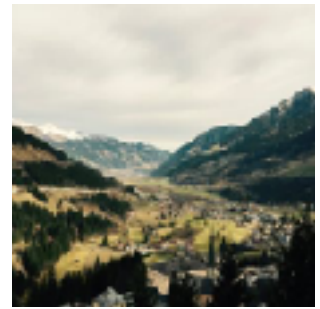
Alle reden vom Flow, aber keiner weiß, wie's wirklich geht. Wir besprechen, was Flow ist, wie er entsteht und warum manchmal nicht entsteht... Wie kann uns Flow im Leben helfen und wann sollten wir ihn meiden?

Ort: Hotel Miramonte

17:00 bis 18:30

Yoga - Fokus auf Flow

Ort: Hotel Miramonte



Freitag, 9. Juni

08:00 bis 09:00

Yoga - Einfaches Morgenyoga, um den Körper zu wecken und die Muskeln zu stärken.

Ort: Hotel Miramonte

11:00 bis 15:00

Wanderung Sportgastein

Sportgastein ist ein faszinierender Ort. Hoch oben in den Bergen, umgeben von Gipfeln lässt es sich herrlich wandern und imposante Ausblicke genießen. Wer möchte kann hier das Thema Flow vom Donnerstag gleich anwenden.

Ort: Hotel Miramonte

17:00 bis 18:00

Yoga - eine entspannte Einheit um die Muskeln von der Wanderung zu lockern und zu dehnen.

Ort: Hotel Miramonte

Samstag, 10. Juni

08:30 bis 10:00

Yoga - Einfaches Morgenyoga, um den Körper zu wecken und die Muskeln zu stärken.

Ort: Hotel Miramonte

17:00 bis 18:30

Yoga - Eine entspannte Nachmittagseinheit, um abzuschalten, Bewegung zu

beobachten und zu sich zu kommen. Easy peasy.

Ort: Hotel Miramonte

21:00 bis 22:00

Gin & Rum erleben - Rum ist der neue Gin. Oder nicht? Probieren wir's aus (aber nicht zu doll!).

Ort: Hotel Miramonte

Sonntag, 11. Juni

09:00 bis 10:30

Yoga - Einfaches Morgenyoga, um den Körper zu wecken und die Muskeln zu stärken.

Ort: Hotel Miramonte

Tränenreicher Abschied. ;-)

Stand: 21.4.2017

Hinweis: Wetterbedingt oder aus unvorhersehbaren Gründen kann es zu Veränderungen im Programm kommen.

Bei Fragen einfach Kontakt aufnehmen: info@clemensfrede.com