

Bergwandern und die inneren Berge

29. April – 03. Mai 2026

Deutschland - Mountain Retreat Center – Sachrang/Chiemgau

Gemeinsam erforschen wir das vermeintliche Spannungsfeld zwischen inneren und äußeren Ansprüchen und versuchen dabei herauszufinden, wer wir sind. Wir wollen hinter die Kulisse aus Prägungen, Glaubenssätzen und inneren „Bergen“ schauen.

Wir sind gemeinsam unterwegs – mental, emotional und körperlich. Wir finden die perfekte Mischung aus Bergwandern, Zeit in der Natur, Ruhe und Achtsamkeit und Aktivierung. In unterschiedlichen Einheiten gehen wir der Verbindung von Körper, Geist und Seele auf den Grund. Im Seminarraum, aber auch unterwegs auf Tour, betrachten wir uns mit allen Sinnen und tauschen uns aus.

Mit Fantasie- und Traumreisen, sanften kurzen Yogaeinheiten mit Körper- und Wahrnehmungsübungen wie auch der gemeinsamen Zeit beim Wandern am Berg und in der Natur gehen wir entspannt auf diese gemeinsame Reise. Es bleibt Zeit für innere Einkehr, aber auch für den Austausch untereinander. Lernen Sie die Kraft der Gruppe kennen und spüren.

Das Programm beinhaltet drei Wanderungen mit jeweils max. 400 Höhenmetern auf rund fünf Kilometern Wegstrecke. Am An- und Abreisetag wird es kurze Wanderungen/Spaziergänge und Programminputs geben.

Programmverlauf

29. April 2026

ab 15.00 h

16.00 h - 18.00 h

18.30 h

Anreise

erste Programmeinheit

mit kurzem Spaziergang und Ankommen

Abendessen

30. April – 02. Mai 2026

09.00 h - 10.30 h

14.00 h - 15.00 h

18.30 h

Frühstück

Suppe und Aufstriche

Abendessen

An allen drei Tagen gibt es eine geführte Wanderung. Zeit und Wanderziel wird vor Ort vereinbart.

03. Mai 2026

07.30 h - 09.00 h

09.00 h - 10.30 h

Abreise

Programmeinheit mit Spaziergang

Frühstück

Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!

Bitte mitbringen:

bequeme und wetterangepasste (Wander)Kleidung
robuste Wanderschuhe mit gutem Profil
kleiner Wanderrucksack
kleine Sitzgelegenheit für die Wanderungen
Trinkflasche
Hausschuhe
bequeme Bekleidung für die Indoor- und Bewegungs-Einheiten
warme Socken