

Grund-Kurs: Leben in Fülle

Termine

26.-28.02.06	(So. 14.00 - Di. 14.00 Uhr)
13.-15.08.06	(So. 14.00 - Di. 14.00 Uhr)
01.-03.10.06	(So. 14.00 - Di. 14.00 Uhr)

Tagesablauf

1. Tag: Treffpunkt am Glasmuseum Frauenau und Wanderung nach Buchenau
2. Tag: Wanderung vom Rachel (Gfällparkplatz) nach Buchenaubei zuviel Schnee von Frauenau nach Rinchnach
3. Tag: rund um das Schloss Buchenau

Allgemeines

- Übernachtung in schlichten Zweibettzimmern im Nebengebäude des Schlosses.
- Einfache aber saubere sanitäre Anlagen.
- Mithilfe bei der Zubereitung der Mahlzeiten: erweitertes Frühstück; Mittagsbrotzeit; warmes dreigängiges Abendmenü.
- Wegstrecke: 1. Tag (7 km leicht ansteigend); 2. Tag (11 km bei 500 Höhenmetern)
- Bei gravierend schlechtem Wetter wird die Strecke verkürzt; Einheiten finden im Haus statt.
- Gutes Schuhwerk und Wetterfeste Kleidung, sowie Tagesrucksack mit Brotzeiten.
- Das andere Gepäck wird zum Schloss gefahren.

Kurseinheiten im Schloss Buchenau:

- Morgen- und Abendmeditation; Kamingespräch; ...
- Arbeitsweise: (Kleinst-)Gruppengespräche; einfache kreative eigene Gestaltungen; Kurzvortrag; Geschichten; stille Meditation; ...
- Die Bereitschaft sich in den Gruppenprozess einzubringen, sowie körperliche und psychische Gesundheit werden vorausgesetzt.
- Teilnehmerzahl: mindestens 7 bis maximal 11

Während der Wanderungen und am Abend im Haus leite ich dazu an,

- den momentanen eigenen Standpunkt klar zu erkennen
- den eingeschliffenen Handlungsmustern auf den Grund zu gehen
- erreichbare persönliche Ziele anzupeilen
- Wege der Realisierung abzustecken
- erste Schritte der Umsetzung anzugehen
- Ausdauer und Entschlossenheit einzuüben
- Ruhepausen und Kraftquellen effektiv zu nutzen
- Innere mentale Ressourcen zu mobilisieren
 - Die individuellen Stärken gezielt zu fördern



LEBENSBRUNN

ANTON ASCHENBRENNER

SOLLA 7

94065 WALDKIRCHEN

TEL: 08581/988443

FAX: 08581/987264

E-MAIL: INFO@LEBENSBRUNN.DE

Kosten

€ 200,- (unverarbeitete Speisen; Bustransfer; Übernachtung; Kursgebühr)

Die Anzahlung von € 100,- geht bei einer Absage ab 20 Tage vor Kursbeginn verloren (außer bei Stornierung durch den Veranstalter). Sie ist auf das Konto Nr. 4378571 bei der LiGa Bank Passau e.V. (BLZ 75090300) einzuzahlen, wenn Sie vom Veranstalter die Zusage bekommen haben.

Selbstverständlich gestalte ich auch für geschlossene Gruppen Kurse in verschiedener Länge:

- Eintagstouren bis zu Wochenseminare

Sie können dabei gern selbst bei der Wahl der Unterkunft bzw. der Wege mitwirken!

Kurs: Vergänglich - Lebendig

Termine

14.-17.04.06	(Fr. 14.00 - Mo. 16.00 Uhr)
29.10.-01.11.06	(So. 14.00 - Mi. 16.00 Uhr)

Tagesablauf

1. Tag: Treffpunkt am Glasmuseum Frauenau und Wanderung nach Buchenau
2. Tag: Wanderung zum großen Falkenstein
3. Tag: Schachtenwanderung
4. Tag: rund um das Schloss Buchenau

Allgemeines

- Übernachtung in schlichten Zweibettzimmern im Nebengebäude des Schlosses.
- Einfache aber saubere sanitäre Anlagen.
- Mithilfe bei der Zubereitung der Mahlzeiten: erweitertes Frühstück; Mittagsbrotzeit; warmes dreigängiges Abendmenü.
- Wegstrecke: 1. Tag (7 km leicht ansteigend); 2. Tag (13 km bei 600 Höhenmetern); 3. Tag (13 km bei 500 Höhenmetern) Bei gravierend schlechtem Wetter wird die Strecke verkürzt; Einheiten finden im Haus statt.
- Gutes Schuhwerk und Wetterfeste Kleidung, sowie Tagesrucksack mit Brotzeiten
- Das andere Gepäck wird zum Schloss gefahren.

Kurseinheiten im Schloss Buchenau

- Morgen- und Abendmeditation; Kamingespräch; ...
- Arbeitsweise: (Kleinst-)Gruppengespräche; einfache kreative eigene Gestaltungen; Kurzvortrag; Geschichten; stille Meditation; ...
- Die Bereitschaft sich in den Gruppenprozess ein zu bringen, sowie körperliche und psychische Gesundheit werden vorausgesetzt.
- Teilnehmerzahl: mindestens 7 bis maximal 11

Während der Wanderungen und am Abend im Haus leite ich dazu an,

a. gehen als menschliche Grunderfahrung bewusst zu vollziehen:

es sich gut gehen lassen; Mobilität einüben; bisherige Wegerfahrung reflektieren
wie geht es mir? Wohin gehe ich? Wofür gehe ich?

b. sich mit der Provokation der Vergänglichkeit auseinander zu setzen:

Ängste in Chancen verwandeln; Hektik in Gelassenheit umändern; Zerstreuung zur
Konzentration führen; Vergeblichkeit in erreichbare Ziele umgestalten

c. Zerbrechlichkeit wertzuschätzen:

von Bruchstellen zum Aufbruch kommen; Erneuerung beginnen statt zu resignieren;
zwischen Festigkeit und Flexibilität das rechte Maß finden

d. Lebendigkeit zu trainieren:

mit allen Sinnen achtsam sein; wachsam voranschreiten; in lebendigen Austausch
eintreten; Grenzen überschreiten; über sich hinaus gehen

Kosten

€ 280,- (unverarbeitete Speisen; Bustransfer; Übernachtungen; Kursgebühr)

Die Anzahlung von € 150,- geht bei einer Absage ab 20 Tage vor Kursbeginn verloren
(außer bei Stornierung durch den Veranstalter). Sie ist auf das Konto Nr. 4378571 bei der
LiGa Bank Passau e.V. (BLZ 75090300) einzuzahlen, wenn Sie vom Veranstalter die
Zusage bekommen haben.