

Meditation für Anfänger

Sonntag, 21. Februar bis
Mittwoch, 24. Februar 2027





Kim Fleckenstein

Meditation ist ein wirksames Mittel zur Stressbewältigung. Meditieren hilft Ihnen, sich bewusster wahrzunehmen und herauszufinden, wie Sie zukünftig besser und gelassener reagieren können.

„Entspannt verändern“ ist das Motto von Kim Fleckenstein. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie, Atem- und Meditationstrainerin, zertifizierte Hypnosetherapeutin, NLP-Coach und Autorin begleitet sie Menschen in Veränderungsprozessen. Mit Empathie, Aufrichtigkeit und viel Lebenserfahrung unterstützt sie ihre Klientinnen und Klienten dabei, Blockaden zu lösen, neue Perspektiven zu entwickeln und nachhaltige Veränderungen anzustoßen.

„Wollen Sie sich selbst kennenlernen, dann meditieren Sie!“

Meditation ist eine wirksame Methode zur Stressbewältigung. Sie hilft Ihnen, sich selbst bewusster wahrzunehmen und herauszufinden, wie Sie künftig gelassener auf Belastungen und Herausforderungen reagieren können. Gleichzeitig kann Meditation die Konzentration und Kreativität fördern und den Blick für neue Lösungswege öffnen.

Nehmen Sie sich vier Tage Zeit, um sich in ruhiger und entspannter Atmosphäre wieder selbst zuzuhören. Lernen Sie unterschiedliche Formen der Meditation kennen und erfahren Sie, wie sich diese einfache und wirksame Methode in Ihren Alltag integrieren lässt.

Der Workshop richtet sich an Menschen, die mit täglichem Zeitdruck und Stress besser umgehen und mehr Achtsamkeit für sich und ihr Leben entwickeln möchten. Sie erfahren, was Meditation ausmacht, wie sie zur Auflösung von Gedankenspiralen beitragen kann und wie sich der Atem als Ressource für bewusste Entspannung nutzen lässt.

Finden Sie zurück zu innerer Ruhe und entdecken Sie neue Möglichkeiten, den Herausforderungen Ihres Lebens mit mehr Widerstandskraft und Gelassenheit zu begegnen – für mehr Lebensqualität und Zufriedenheit.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Meditation
- Verschiedene Meditationsformen kennenlernen und ausprobieren
- Entschleunigung durch Achtsamkeitsübungen
- Übungen für zu Hause und Integration in den Alltag

ABLAUFPLAN

SONNTAG

- | | |
|-------------------|--|
| 16.45 Uhr | <i>Treffpunkt an der Rezeption</i> |
| 17.00 – 18.00 Uhr | Begrüßung der Teilnehmer, Theorie und 1. Meditationseinheit: Grundlagen |
| 19.30 Uhr | Gemeinsames Abendessen mit Kim Fleckenstein |

MONTAG

- | | |
|-------------------|---|
| 08.00 – 09.00 Uhr | Theorie und 2. Meditationseinheit: Fokus »Atem«
<i>Treffpunkt: Meditation House</i> |
| 17.00 - 18.00 Uhr | Theorie und 3. Meditationseinheit: Fokus »Wort«
<i>Treffpunkt: Meditation House</i> |
| 19.30 Uhr | Gemeinsames Abendessen mit Kim Fleckenstein |

DIENSTAG

- | | |
|-------------------|---|
| 08.00 – 09.00 Uhr | Theorie und 4. Meditationseinheit: Fokus »Körper«
<i>Treffpunkt: Meditation House</i> |
| 17.00 - 18.00 Uhr | Theorie und 5. Meditationseinheit: Fokus »Gehen«
<i>Treffpunkt: Meditation House</i> |
| 19.30 Uhr | Gemeinsames Abendessen mit Kim Fleckenstein |

MITTWOCH

- | | |
|-------------------|---|
| 08.00 – 09.00 Uhr | 6. Meditationseinheit und Feedbackrunde
<i>Treffpunkt: Meditation House</i> |
| bis 11.00 Uhr | Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise |

Zwischen den Meditations-Einheiten bleibt ausreichend Zeit, den Aufenthalt ganz nach den eigenen Wünschen zu gestalten: beim Genießer-Frühstücksbuffet bis 11 Uhr, in den Saunen und Dampfbädern des Badehauses, bei Wellness und Kosmetik oder draußen in der Natur.

Reservierung und weitere Informationen unter **+49 (0)8823 - 92 8000**
info@daskranzbach.de oder **www.daskranzbach.de**