

Meditation für Fortgeschrittene

Sonntag, 22. November bis
Mittwoch, 25. November 2026





Kim Fleckenstein

Die Vorteile der Meditation sind mittlerweile wissenschaftlich mehrfach bewiesen. Meditation hilft nicht nur dabei, in Stresssituationen besser und gelassener zu reagieren, sondern hilft auch bei vielen Erkrankungen. Meditation ist eine anerkannte alternative Heilmethode. Allerdings ist es auch bei der Meditation notwendig, diese regelmäßig zu praktizieren.

Dieses Meditationsretreat richtet sich an alle Interessierten, die bereits regelmäßig meditieren oder an einem Anfängerkurs teilgenommen haben. Es wendet sich an die Meditierenden, die gerne auch in einer Gruppe üben. Es ist für die Personen gedacht, die ihre eigene Meditationspraxis vertiefen möchten. Die sich gerne in einer Gruppe von Gleichgesinnten austauschen, um Anregungen und Tipps für ihren weiteren Meditationsalltag zu erfahren.

„Je länger Sie meditieren, desto weiter kommen Sie!“

Nehmen Sie sich in einer wunderschönen Umgebung Zeit für sich. Wenden sich in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre sich selber zu.

Lassen Sie sich auf verschiedene Meditationsarten ein, unabhängig von Ihrem eigenen Meditationsweg. Vertiefen Sie Ihre Meditationspraxis, indem Sie sich auch mal auf Meditation in Bewegung einlassen. Indem Sie ihren eigenen Atem dazu nutzen, tief in sich selber hinein zu spüren. Um vielleicht auch an tiefer liegende Gefühle heranzukommen.

„Kim Fleckenstein steht Ihnen bei Bedarf mit einem Einzelgespräch für Ihr persönliches Anliegen zusätzlich zur Seite.“

Sie haben während den Meditationseinheiten genügend Zeit, um die schöne Natur rund um das Karwendel Gebirge zu genießen oder das breite Wellnessprogramm des Hotels zu nutzen, um somit den positiven Effekt der Meditation noch zu verstärken.

Kursinhalte:

- Kontinuierliche Steigerung der Meditationszeit
- Meditationsübungen u.a. wie Tanzen, Mantra-Singen, tiefes Atmen
- Austausch und Anregungen innerhalb der Gruppe

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 Bar- gehen zum Meditation House</i> |
| 17.00 - 18.00 Uhr | Theorie und 3. Meditationseinheit: Fokus »Wort«
<i>Treffpunkt Bar- gehen zum 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 Bar - gehen zum Meditation House</i> |
| 17.00 - 18.00 Uhr | Theorie und 5. Meditationseinheit: Fokus »Gehen«
<i>Treffpunkt Bar- gehen zum Meditation House</i> |
| 19.30 Uhr | Gemeinsames Abendessen mit Kim Fleckenstein |

MITTWOCH

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

Zwischen den Meditations-Einheiten bleibt Zeit, um Das Kranzbach zu genießen: unsere Kulinarik beim Frühstück, Mittag- und Abendessen, das Badehaus mit Saunen, Dampfbädern und den Liegebereichen, Wellness-Behandlungen und Kosmetik, hinaus in die Natur, etc.

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