

# Wege in die Achtsamkeit

## Auszeit im Meditationshaus Höfen

vom 11. bis 13.09.2020

### Klangwelt Steigerwald

Inh. Armin Nögel  
Untere Weinleite 2  
91481 Münchsteinach  
Tel.: +49 171 3344620  
Fax: +49 91669969908  
armin@klangwelt-steigerwald.de  
<https://klangwelt-steigerwald.de>



Anmeldung bitte per E-Mail an [armin@klangwelt-steigerwald.de](mailto:armin@klangwelt-steigerwald.de)

#### Kursleiter:

Armin Nögel (Klangmassagepraktiker, Kursleiter Waldbaden, Berater Betriebliches Gesundheitsmanagement IHK)  
Kathrin Stubert (Yogalehrerin)

Gönnen Sie sich an diesem Wochenende eine Auszeit vom oft hektischen Alltag.

Begleitet von Klangvollen Einheiten mit Klangschalen, Gong und Klangtambura, sowie Yoga, Meditation und Waldbaden - Achtsamkeit im Wald, finden Sie zu sich selbst und zu innerer Ruhe und laden sich mit neuer Energie auf. In wundervoller Atmosphäre bieten wir Ihnen Entspannung und Achtsamkeit mit ausgewählten Einheiten in ruhiger Umgebung inmitten der Natur. Ohne Handy und Smartphone können Sie sich im Meditationshaus auf die wirklich wichtigen Dinge des Lebens konzentrieren. Aktiviere Sie Ihre Selbstheilungskräfte mit verschiedenen Entspannungstechniken und sanften Yogasequenzen.

### Programm

#### Freitag

Anreise bis 17:00 Uhr  
17:30 Uhr Klangbegrüßung im Meditationsraum  
18:00 Uhr Abendessen  
19:00 Uhr Klangmeditation  
20:00 Uhr Gemütlicher Ausklang des Tages

#### Samstag

08:00 Uhr bis 10:00 Uhr Frühstück  
10:00 Uhr Klangvoll in den Tag (Klangbegrüßung)  
10:30 Uhr YOGA (für Einsteiger und Fortgeschrittene)  
12:00 Uhr Solozeit (freie Verfügung)  
12:30 Uhr Mittagessen  
13:30 Uhr Waldbaden – Achtsamkeit im Wald  
15:30 Uhr Entdecken und Sammeln von Wildkräutern für einen Wildkräutersmoothie  
17:00 Uhr Bewegungsmeditation  
18:00 Uhr Abendessen  
19:00 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Klang  
20:00 Uhr Gemütlicher Ausklang des Tages

#### Sonntag

08:00 Uhr bis 10:00 Uhr Frühstück  
10:00 Uhr Klangvoll in den Tag (Klangbegrüßung)  
10:30 Uhr YOGA (für Einsteiger und Fortgeschrittene)  
11:30 Uhr Solozeit (freie Verfügung)  
12:00 Uhr Mittagessen  
13:00 Uhr Waldbaden – Achtsamkeit im Wald (Übungen für den Alltag)  
14:30 Uhr Verabschiedung und Abreise

Klangwelt Steigerwald  
Untere Weinleite 2  
91481 Münchsteinach  
Tel.: +49 171 3344620  
Fax: +49 9166 9969908  
E-Mail: [armin@klangwelt-steigerwald.de](mailto:armin@klangwelt-steigerwald.de)  
Internet: <https://klangwelt-steigerwald.de>

Steuernummer: 252/255/40368  
Inh. Armin Nögel

Armin Nögel  
VR meine Bank  
IBAN: DE40 7606 9559 0000 7004 01  
BIC: GENODEF1NEA

# Das Meditationshaus Höfen

Das Meditationshaus Höfen ist mit schlichten, schönen Zimmern ausgestattet: Sieben Einzelzimmer (drei davon mit Waschbecken), zwei Doppelzimmer und zwei Vierbettzimmer. Dusche und WC sind auf dem jeweiligen Stockwerk. Die Einrichtung mit Naturmaterialien soll auch im Haus ein Gefühl der Ruhe und Natürlichkeit entstehen lassen. Internet: [www.meditation-hoefen.com](http://www.meditation-hoefen.com)

Die Speisen werden saisonal, regional und größten Teils aus kontrolliert biologischen Anbau zubereitet.

## Kosten:

150 € Kursgebühr

110 € Pensionskosten (Übernachtung mit Vollpension)

Die Pensionskosten in Höhe von 110 € (Übernachtung mit Vollpension) sind vom Teilnehmer im Seminarhaus selbst zu zahlen.

20 € Frühbucherrabatt bis 07.08.2020 möglich.

Gültig ist Ihre Anmeldung, wenn die Kursgebühr von 150 € auf das untenstehende Konto überwiesen wird. Die Anmeldebestätigung erhalten Sie per E-Mail nach Zahlungseingang mit weiteren Informationen. Bei einer Abmeldung bis acht Wochen vor Seminarbeginn werden die Seminarkosten zurückerstattet. Bei Abmeldung zu einem späteren Zeitpunkt werden 50% der Seminarkosten als Unkostenbeitrag einbehalten. Der Seminarveranstalter übernimmt keine Haftung im Falle eines Ausfalles. Entstandene Kosten werden nicht erstattet.

Programmänderungen vorbehalten!