

Meditation

Die Praxis der Meditation schenkt tiefe Gelassenheit und lädt ein, die Stille im eigenen Inneren zu entdecken. Durch das Innehalten entstehen Klarheit und eine bewusste Verbindung zur eigenen Essenz und der Welt.

Teilnehmerzahl

3 – max. 16 Personen

Jahreszeit

ganzjährig

Dauer

1 h

Preisstruktur

- bis 8 Personen: Pauschale CHF 870.–
- ab der 9. Person: + CHF 110.– pro zusätzliche Person

Mental Reset für Teams (Meditation)

Die sanfte Bergluft, das Rauschen der Wipfel und die tiefe Stille machen das Verweilen in der Natur zu einem Moment der Klarheit. Das bewusste Wahrnehmen der eigenen Atmung schenkt neue, innere Ruhe. Wir begegnen der Umgebung mit Achtsamkeit und genießen die Stille der Bergwelt als Quelle der mentalen Ausgeglichenheit.

In fernöstlichen Kulturen, wo die Meditation ihren Ursprung hat, ist das Innehalten in der Stille seit jeher als Methode zur Selbsterkenntnis und inneren Reinigung bekannt. Erleben Sie einen erdenden Team-Event. Gemeinsam lassen wir den Alltagsstress hinter uns, finden durch gezielte Übungen in die eigene Mitte und nutzen die Kraft der Berge für mehr Gelassenheit und Fokus.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

Das erwartet DICH

1. Begrüßung der Gruppe und Einstimmung in die Meditation
2. Eintauchen in die Stille
3. Abschluss im Kreis