

Achtsamkeit Retreat

4-Tages-Intensiv Retreat im 5 Sterne Posthotel Achenkirch
Mit Kraft von innen den Alltag souverän meistern

Kursleiter: Stefan Spiecker

Ort: Posthotel Achenkirch (Österreich)

Beschreibung

Der Alltag vieler Menschen ist heute stark durchgetaktet und von zahlreichen Stressfaktoren bestimmt. Darüber hinaus gestalten sich die wirtschaftlichen und politischen Rahmenbedingungen zunehmend unsicher und unterliegen einer hohen Veränderungsdynamik. Wenn es im Außen turbulent und unsicher zugeht, dann sind jene Menschen im Vorteil, die auf einen tiefer verwurzelten inneren Halt zurückgreifen können und einen guten Zugang zu ihrer inneren Stimme haben.

Dieses Retreat Seminar hat das Potenzial, der Beginn der eindrücklichsten Reise des Lebens werden. Die Praxis der Achtsamkeit wirkt sich in nur in recht kurzer Zeit nachweislich günstig auf wichtige Bereiche der Gesundheit und des Wohlbefindens aus. Dazu gehören unter anderem eine deutlich verbesserte Stressresistenz, weniger Ängste und Sorgen, ein gestärktes Immunsystem und bessere Beziehungen im Beruf und Privatleben.

Das Programm

Dieser Retreat ist in vielerlei Hinsicht einzigartig und eine besondere Erfahrung, weil hier zum ersten Mal die kontemplativen Praktiken der Achtsamkeit mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Methoden aus der Resilienzforschung und der Positiven Psychologie vereint werden. Diesen hoch spannenden Dreiklang aus der Tradition des Ostens und der Moderne des Westens garniert Stefan Spiecker mit Einblicken in das Denken indigener Naturvölker und praktischen Übungen der Wildnispädagogik zu einem fein abgestimmten Retreat Menü - wie immer aufrichtig, schnörkellos und mit viel Herz zubereitet.

1. Tag: Ankommen am Ort und bei sich selbst

Der erste Tag eröffnet das Thema Achtsamkeit und gibt Körper, Geist und Seele den Rahmen um runterzukommen, volle Präsenz zu spüren und die Gewissheit zu haben, sich ganz auf den Retreat einlassen zu können.

Vormittag (09:30 – 13 Uhr)

- Einführung in die Theorie und Praxis der Achtsamkeit
- Vom Tun ins Sein – Übungen in Präsenz und Wahrnehmung
- Akzeptanz und Selbstfreundlichkeit

Abend (20:00 – 21:00 Uhr)

- Meditation im Zöhrerhaus (Dojo)
- Tagesreflexion

2. Tag: Zugang zur inneren Kraftquelle: Emotionen, Gedanken und Gefühle regulieren

Angekommen! Den Einklang mit dem eigenen inneren Rhythmus wieder gefunden.

Wachsende Ruhe und Klarheit schaffen Raum, um sich auch den tieferen Themen zu öffnen.

Vormittag (09:30 – 13 Uhr)

- Die Kraft der positiven Emotionen und Gedanken
- Regulierung schwieriger Emotionen und Auflösung hemmender Gedanken
- Wie man konfliktrträgliche Momente meisterhaft entschärft

Nachmittags besteht die Möglichkeit, das Erfahrene im Schweigen zu reflektieren.

Abend (20:00 – 21:00 Uhr)

- Sacred Silence Meditation
- Tagesreflexion

3. Tag: Die Kraft fließen lassen und neue Wege entdecken

Vormittags brechen wir gemeinsam zu einer kurzen Wanderung in die Umgebung auf.

Unterwegs bieten sich gute Gelegenheiten für Meditationen und Übungen in der Natur.

Außerdem gibt es in der Ruhe und frischen Luft der Bergwelt den Freiraum, mit persönlichen Fragen tiefer in Resonanz zu gehen.

Vormittag (09:30 – 12:30 Uhr)

- Gemeinsame Achtsamkeit Wanderung in die Umgebung

Nachmittag (16:30 – 18:00 Uhr)

- Persönliche Stärken und Werte als innere Kraftquelle für den Alltag neu entdecken

Abend (20:00 – 21:30 Uhr)

- Tipi Talk: ein offener Gesprächsabend und Blick über den Tellerrand auf das systemische Weltbild indigener Völker

4. Tag: Aufgetankt! Souverän im kommenden Alltag navigieren

Der vierte Tag steht ganz im Zeichen des Übergangs vom Retreat Programm zum Rhythmus des Alltags. Viele praktische Übungen für den Alltag stärken die Zuversicht, dass die gewonnene Kraft, die Gelassenheit und Klarheit nachhaltig in den Alltag mitgenommen und integriert werden kann.

Vormittag (10 – 12 Uhr)

- Viele effektive und kurze Übungen um Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren
- Reflexion des Retreats

Die Teilnahme an den Angeboten ist freiwillig und bildet somit auch keine Voraussetzung für die Angebote der Folgetage.

Über Stefan Spiecker

Stefan entstammt ursprünglich dem Maschinenbau und hat auf einer langen Weltreise im Jahr 2004 erstmals Meditation in Myanmar praktiziert. Heute begleitet er als Mental Coach und Outdoor Trainer Menschen auf ihren persönlichen Wegen zu innerer Kraft und dem inneren Kompass. Nach weiteren Aufenthalten in Asien begann er damit, Vipassana Meditation und Achtsamkeit Praxis auch zu lehren.

In ihm brennt stets die Neugier auf die Frage: was macht Menschen stark und was lässt sie über sich hinaus wachsen? In seinen Retreat Konzepten vereint er gekonnt die kontemplativen Praktiken der Achtsamkeit mit Erkenntnissen aus der Resilienzforschung und der Positiven Psychologie. Diesen wissenschaftlichen Dreiklang führt er in seinen Kursen und Retreats immer wieder mit traditionellem Wissen indigener Völker und moderner Wildnispädagogik zu einem sehr anregenden Gesamtkonzept zusammen.

Tätigkeiten und Qualifikationen

- Senior Trainer und Business Coach
- MBSR Lehrer
- Professional of Positive Psychology
- Zertifizierter Wildnispädagoge
- Fachübungsleiter Bergsteigen

Mehr Infos auf www.peak-potentials.de

Organisatorisches

- Anreise: Privatanreise am Vorabend des ersten Retreat Tag bis 18:30 Uhr
- Programmbeginn: am Anreisetag um 19:00 Uhr beim gemeinsamen Abendessen
- Investition Retreat Seminar (zzgl. Hotel): 575,- € pro Person

