



Adventfasten in Achtsamkeit Reflektion am Berg – abseits des Weges

Fasten ist eine besondere Zeit, eine Zeit des innehalten, eine Zeit der Einkehr und vor allem viel Zeit für sich.

In unserer lauten, übersättigten Welt mit viel Ablenkung und Überangebot an geistigen und körperlichen Verführungen, ist es umso wichtiger hin und wieder die „STOP-Taste“ zu drücken – Geist und Körper zur Ruhe kommen lassen.

Fasten hat eine uralte Tradition in allen bekannten Kulturen und war immer schon ein fixer Bestandteil unsers Lebens.

Das „Adventfasten in Achtsamkeit“ mit Psychologin Lydia Kienzer-Schwaiger und Mentaltrainer Bernhard Hamela auf Gut Trögern bietet die Möglichkeit der Einkehr in einer einzigartigen Umgebung. Rückschau halten, den Blickwinkel neu ausrichten, Ruhe und Besinnlichkeit in der Adventszeit spüren.

Diese Auszeit ist ideal für alle, die bewusst etwas für sich und ihre Gesundheit machen möchten, um für die nächsten Monate gestärkt zu sein oder auch einen neuen Lebensweg einzuschlagen.

Schwerpunktthemen:

Gemeinsam Fasten in Achtsamkeit, mit Fastentees und einer täglichen warmen Bio Gemüsesuppe. Unter vier Augen Biofeedback einholen. Stressmuster entlarven und aus der Stressspirale ausbrechen. Mentaltraining, Körperliche Übungen zum Entspannen und Entgiften. Abends beim Feuer sitzen. Meditieren. Ängste und Sorgen weg atmen. Endlich wieder einmal die eigene Kreativität ausleben. Genusswandern mit Achtsamkeit. Den Gedanken Raum geben. Gedankenschrauben stellen. Energie tanken an einem wunderschönen Kraftort. Umgeben von Natur. Sich auf Augenhöhe austauschen und Stärke für die Zukunft aufbauen. Vom Zuschauer zum Regisseur des eigenen Lebenserfolges werden. Beim „Fasten in Achtsamkeit“ auf Gut Trögern dreht sich alles um s'ICH – aber ganz genussvoll und entspannt. Im Mittelpunkt steht Ihre mentale und psychische Stärkung. Sie werden durch neues Wissen in die Lage versetzt, Stresssituationen zu erkennen und lernen, damit positiv umzugehen. Selbst in herausfordernden Zeiten.

Ihr persönlicher Nutzen

- Zusammenhänge und Verständnis für den Körper und mentale Prozesse und deren Beeinflussbarkeit erkennen
- Bewusstmachung eigener Denkmuster, Einstellungen und Glaubensgrundsätzen.
- Selbstreflexion - einen besseren Umgang mit sich selbst lernen
- Zeit für sich selbst nehmen, eigene Bedürfnisse erkennen und wahrnehmen
- Erlernen verschiedener Entspannungstechniken für den Alltag
- Reset des Körpers durch Fasten
- Den Körper neu erleben und spüren lernen
- Tipps für die Nachhaltigkeit des Fastens nach der Fastenwoche
- Aktivierung der eigenen inneren Ressourcen
- Frische Energie tanken in der Natur
- Erwecken der eigenen Kreativität abseits des täglichen Trubels
- Eine Auszeit nur für sich selbst – offline, ohne Handyempfang und WLAN

Termin:

Montag, **07. Dezember 2020**, ab 9.30 Uhr bis Samstag, **12. Dezember 2020**, 16 Uhr.

Ein weiterer Termin „*Neujahrfasten in Achtsamkeit*“ ist für

Montag, **04. Jänner 2021**, ab 9.30 Uhr bis **Samstag, 09. Jänner 2021**, 16.00 Uhr geplant.

ACHTUNG – begrenzte Teilnehmerzahl! Schnell anmelden per E-Mail an info@gut-troegern.at. Max. 10 Teilnehmerinnen pro Termin. Die Plätze werden nach dem „First-come-first-serve-Prinzip“ vergeben!

Ort:

„Adventfasten in Achtsamkeit“ umfasst sechs Tage und fünf Übernachtungen auf Gut Trögern. Das Gut Trögern liegt auf rund 1.000 Meter Seehöhe oberhalb der Trögerner Klamm, in der Nähe von Bad Eisenkappel, mit Blick auf die Karawanken, weitläufigem Garten, Kraftplätzen in der Natur, einer besonderen Kirche und Geschichte. Bereits bei der Anreise erleben Sie die Schönheit und Entschleunigungskraft der Trögerner Klamm. Weitere Infos: www.gut-troegern.at

Ablauf:

Montag – Anreise ab 9.30 Uhr

- Come together – Begrüßung und Vorstellung um 11.00 Uhr
- Teepause
- Biofeedbackanalyse – Einzelsetting – Erhebung des Status Quo
- Fastensuppe

Dienstag - Freitag

- Morgenübungen, Faszien dehnen, Meditation und Atemübungen
- Guten Morgen Tee mit Obstsnack
- Outdoor Aktivität (Waldspaziergang, Atmung aktiv, Achtsamkeit)
- Persönliche Ruhezeit
- Verschiedene Workshops zu den angeführten Schwerpunktthemen
- Teepause
- Achtsam atmen – mit verschiedenen Atemtechniken
- Zeit für sich
- Fastensuppe
- Geführte Entspannungsmeditation

Samstag, voraussichtliches Ende ca. gegen 16 Uhr

- Morgenübung, Faszien dehnen, Meditation und Atemübungen
- Guten Morgen Tee mit Obstsnack
- Biofeedbackanalyse – Einzelsetting – Verlaufskontrolle
- Teepause
- Feedbackrunde und Verabschiedung

Mitzubringen sind:

- warme Socken, eine Decke und bei Bedarf eine Wärmeflasche (für diejenigen, die leicht frieren)
- Hausschuhe
- Sportbekleidung und wenn möglich eine Turn - Yogamatte, wer keine hat kann sich diese vor Ort ausborgen (begrenzte Stückzahl !)
- festes Schuhwerk
- passende Kleidung für Outdoor Aktivitäten und Hausschuh

Kosten:

Das „Adventfasten in Achtsamkeit“ umfasst folgende Leistungen:
Workshops und Einzelcoachings inkl. Biofeedback, fünf Übernachtungen mit Verpflegung auf Gut Trögern.

Sonderpreis 2020:

805,00 Euro

Wer es selbst erlebt hat, weiß wovon wir schwärmen!

Unter diesen Gesichtspunkten laden wir Sie HERZLICHST zu unserem „Adventfasten in Achtsamkeit“ auf Gut Trögern ein.

Workshop-Trainer

„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht“.

Das Leben stellt uns vor viele Herausforderungen. In schwierigen Lebensphasen begleite ich Menschen ein Stück ihres Lebensweges. Die Einzigartigkeit und die Stärken des Menschen zur Wiedererlangung der körperlichen, seelischen und geistigen Ausgeglichenheit stehen im Mittelpunkt meiner Arbeit. Meine Arbeitsweise ist geprägt von einer einfühlsamen, wertschätzenden Grundhaltung und von der festen Überzeugung, dass Niemand sein Thema besser lösen kann als der Betroffene selbst. Unter dem Motto: „Du kannst!“

Mag. Lydia Kienzer-Schwaiger, Klinische- und Gesundheitspsychologin, Arbeitspsychologin, Bio- und Neurofeedbacktherapeutin, Mediatorin, Coach und Unternehmensberaterin. Schwerpunkt Stressmanagement, großer Erfahrung bei der Begleitung von Selbstständigen in der Burnout-Prävention
<https://lydiakienzer-schwaiger.com/>



Bernhard Hamela, diplomierter Mentaltrainer, Fastenlehrer und Wegbegleiter

Durch Anpassen der inneren Einstellung kann jede Situation im Leben verändert werden. Ganz gleich ob in körperlicher oder mentaler Hinsicht. Dabei unterstütze ich Einzelpersonen und Gruppen dies zu erkennen und mit Hilfe von Achtsamkeits-Übungen und nützlichen Werkzeugen des Mentaltrainings in die Praxis umzusetzen.

„Denn wenn du immer wieder tust, was du immer schon getan hast, dann wirst du immer wieder das bekomme, was du immer schon bekommen hast. Wenn du etwas Anderes haben möchtest, musst du etwas Anderes tun. Und wenn das, was du tust, dich nicht weiterbringt, dann tu etwas völlig Anderes – statt mehr von gleich Falschen.“ (Paul Watzlawick)



Infrastruktur

Zu Gut Trögern führt eine 1,8 kilometerlange Forststraße, die mit einem normalen Auto befahrbar ist. Alle, die lieber mit einem Shuttle hochfahren möchten, können sich vorab melden. Auf Gut Trögern gibt es alles an Infrastruktur – Strom, Heizung, Verpflegung etc. Nur um den Handyempfang oder das Internet ist es schlecht bestellt. Daher bitte damit rechnen, dass Sie während des Aufenthalts komplett offline sind.



Fasten angepasste Verpflegung

Das Gut Trögern setzt auf Regionalität verwöhnt Sie täglich mit einer frisch gekochten BIO Gemüsesuppe vor Ort.

Sie haben noch eine Frage?

Gut Trögern GmbH, Mag. Lydia Kienzer-Schwaiger
T +43 676 56 45 717, E info@gut-troegern.at, W www.gut-troegern.at

