



## Achtsam mit Eseln wandern.

Pilgern zum Kloster Neusatzeck | Die Zwei-Tages-Auszeit, die entschleunigt.

11.06. – 12.06.2020

- ✓ Zwei Tage. Auszeit. Raus aus Hektik und Orgastress.
- ✓ Ruhe. Schweigen. Natur. Zu sich kommen. Dem Inneren Raum geben.
- ✓ Wege neu gehen. Kraft tanken. Klar werden. Sich bewegen.
- ✓ Wie? Durch Achtsames Eselwandern durch unberührte Natur.
- ✓ Wandern und dabei mit jedem Schritt mehr bei sich ankommen, eröffnet neue Horizonte und erfrischt mit einer gewinnbringenden Klarheit.

### Allgemeine Beschreibung

Diese Tour ist ideal für Menschen, die einmal ganz weit weg vom Alltag sein möchten und welche die Einfachheit schätzen. Luxuriöse Unterkünfte sind nicht zu erwarten, dafür ein besonderes und authentisches Wandererlebnis.

Die Esel bewirken mit jedem Schritt, dass Sie mehr bei sich ankommen. Das achtsame gemeinsame Wandern eröffnet neue Horizonte und erfrischt mit einer gewinnbringenden Klarheit. Beim Wandern werden die inneren Stimmen in Ihrem Kopf zunehmend leiser und Sie nehmen mit allen Sinnen die Einmaligkeit der Natur wahr. In Verbindung mit Achtsamkeit für den gegenwärtigen Augenblick reduziert sich innerer Stress und wächst psychische Widerstandskraft.

Einen Teil der Strecke werden wir in Stille wandern.



## Beschreibung der Wanderung

- ✓ Wegstrecke gesamt circa 25 km
- ✓ Höhenunterschied circa 500 Meter je Wegstrecke
- ✓ Wanderzeit für den Hin- und Rückweg je circa 5 Stunden
- ✓ Wenig befahrene Straßen, Pfade, Waldwege, Wiesenwege

## Ablauf

Wir treffen uns am Donnerstag den 11.06. 2020 um 10 Uhr im Hotel Holzwurm zu einer Tasse Kaffee oder Tee. Anschließend gehen wir zu den Eseln, lernen sie kennen, putzen sie, halftern sie auf und wandern dann achtsam zum „Kloster Neusatzeck“.

Unser Weg führt uns durch Reben, Wald und Wiesen, begleitet von aufmerksamen, achtsam Huf vor Huf setzenden Langohren gehen – auch wir – achtsam und ganz bei uns. Unterwegs machen wir eine kleine Pause, bei der Esel und Mensch sich stärken können.

Weiter geht es bis zum Kloster. Dort beziehen wir unsere Zimmer, danach treffen uns in der Klosterkirche zum gemeinsamen Meditieren. Im Anschluss Essen wir zu Abend. Am Freitag frühstücken wir gemütlich im Kloster, machen uns und die Esel fertig und wandern zurück zum Ausgangsort.

## Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt

## Kosten

250 Euro/ Person





## Leistungen

- ✓ Dauer 2 Tage
- ✓ Ausführliche Einweisung ins Eselwandern
- ✓ Persönliche Begleitung durch unsere Eselspezialisten
- ✓ Achtsamkeitsübungen während der Wanderung angeleitet durch Psychologischen Psychotherapeuten
- ✓ Verpflegung während der Wanderung
- ✓ Abendessen am Tag 1, Übernachtung im Josef Bäder Haus des Klosters Neusatzeck, Frühstück am Tag 2
- ✓ Am Abend gemeinsame Meditation in der Klosterkirche.
- ✓ Gepäcktransport (wenn gewünscht)
- ✓

## Anmeldung

Animotion – Institut für tiergestützte Therapie

Brandbach 4

77887 Sasbachwalden

Tel: 0151-21 89 74 89

info@animotion-institut.de