

# „Berge.Auszeit.Lebensglück“

5 Tage Urlaub, Auszeit, Achtsamkeit & Entspannung  
auf einer Berghütte im Montafon, Österreich  
MI 05.09. – SO 09.09.2018



*„Glück – das heißt, die Lebensform  
zu finden, die zu einem passt“*

Aristoteles



Lassen Sie Ihren Alltag hinter sich und genießen Sie IHRE Auszeit auf einer wunderschön gelegenen Berghütte auf 1.440 m Höhe mit traumhaftem Ausblick und Wohlfühlfaktor pur!

Haben Sie sich diese Fragen auch schon einmal gestellt?  
Was bedeuten GLÜCK und ZUFRIEDENHEIT für MICH?  
Was ist MIR wichtig in MEINEM Leben?  
Was ist WERTvoll für MICH?  
Was sind die „7 GIPFEL“ in MEINEM Leben?  
Wünsche ich mir MEHR Lebensqualität?

In meiner **Berge.Auszeit** tauchen wir „Damen“ mit viel Herzblut ein in die wundervollen Themen **Achtsamkeit, Entspannung, Dankbarkeit und Wertschätzung**. Nur wenn wir den Wert der Menschen und Dinge um uns herum zu schätzen wissen, können wir dankbar dafür sein. Dies bereichert unser Leben dann auf eine wunderbare Art und Weise.

Gemeinsam machen wir eine kleine Bestandsaufnahme von uns SELBST und finden mit hilfreichen Methoden und Übungen heraus, wie einfach es eigentlich ist, täglich Dankbarkeit zu (er-)leben. Somit können wir unsere Glücksmomente tatsächlich vervielfachen! In einem Dankbarkeits-Tagebüchlein halten wir diese dann fest.

Es ist erwiesen, dass **dankbare Menschen**:

- eine höhere Lebenszufriedenheit haben
- über ein besseres Selbstwertgefühl verfügen
- optimistischer und glücklicher sind
- mehr Vitalität besitzen
- sich schneller von Krankheiten erholen
- nachsichtiger sind mit sich selbst und anderen Menschen

../2





**LEBENSGLÜCK, ZUFRIEDENHEIT und LEBENSFREUDE** sind das Resultat von gelebter und achtsamer Dankbarkeit!

Beim „Work-shoppen“ nutzen wir auch die **wunderschöne Bergwelt als Denkraum**, indem wir uns während entspannten Wanderungen auf verschlungenen Bergpfaden bei meinen sogenannten **Geh.alogen** untereinander austauschen und inspirieren lassen können. **Achtsamkeitsübungen** sowie **Entspannungsvariationen** runden das Programm ab.

### ACHTSAMKEIT

bedeutet, den **Fokus auf den Moment** zu legen und das **Hier und Jetzt** wieder **wahrzunehmen**. Viel zu schnell „rennen“ wir oft durch unser Leben und nehmen uns selbst, unser Umfeld und vor allem die kleinen, schönen Dinge des täglichen Lebens nicht mehr richtig wahr. Achtsam zu sein bedeutet kein zusätzliches „Programm“, sondern vielmehr ein neuer Umgang mit all dem, was wir sowieso täglich bereits tun. Wir schärfen lediglich unsere Sinne hierfür. Und: Achtsamkeit ist der Schlüssel zur Dankbarkeit!

**Gemeinsam beleuchten wir:** Was genau ist Achtsamkeit? Was sind die 5 Elemente der Achtsamkeit? Welche einzelnen Lebensbereiche gibt es, in denen man Achtsamkeit praxisorientiert sehr gut anwenden kann?

Mit Ernsthaftigkeit, aber auch mit Spritzigkeit und viel Humor bringen wir gemeinsam spürbare Veränderungen in Gang.

**WANN:** 05.09. – 09.09.2018, Beginn MI 15.00h / Ende SO nach dem Mittagessen

**WO:** Wohlfühl-Berghütte im Silbertal, Montafon, Österreich

**Ihre Investition:** 525,00 € (Preis / Person im DZ mit Süd-Balkon)

485,00 € (Preis / Person im DZ, Kuschelzimmer ohne Balkon) *inkl. ges. MwSt. (Anmeldeschluss: 30. April 2018)*

**Leistungen:** Übernachtung im Doppelzimmer (jeweils 4 Pers. teilen sich ein Badezimmer), Wohlfühl-Vollpension (Frühstücksbuffet, Lunchpaket, süße Denkerpause am Nachmittag mit Kaffee & Kuchen, reichhaltiges Abendessen, Mittagsvesper am Abreisetag, Getränke in der Berghütte (Wein, Bier, antialkoholische Getränke), Personen- u. Gepäcktransfer via Bergbahn am An- u. Abreisetag (=1 Berg- u. Talfahrt), kostenfreier Parkplatz an Talstation, ausführliches Trainingsmaterial

Die traumhafte Berghütte liegt an einem sonnigen Südhang mit fantastischer Weitsicht. Der perfekte Ort, um den nötigen Abstand zum Alltag zu gewinnen und die Seele baumeln zu lassen ☺ [Impression von der Auszeit 2017 unter www.sandra-molter.de](http://www.sandra-molter.de)

### Ablauf

MI 05.09. 15.00h Ankunft Parkplatz Talstation Bergbahn nach eigener Anreise, Auffahrt mit der Bergbahn

SO 09.09. Mittags Talfahrt zum Parkplatz

Dazwischen: Entspannen, Wandern, Work-shoppen, Genießen ☺ (Detail-Agenda folgt nach Anmeldung)



**Anmeldung** gerne über das Formular auf meiner Homepage [www.sandra-molter.de](http://www.sandra-molter.de), per E-Mail oder auch telefonisch. Ich freue mich auf Ihre Teilnahme! Die Teilnehmerzahl von **max. 7 Damen** ermöglicht Ihnen einen intensiven Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe.

**Wichtig:** Die Teilnehmerinnen sollten ausreichende Kondition für ca. 4-stündige Wanderungen / Geh.aloge mitbringen ☺

