

Wir freuen uns, Euch wieder einen besonderen Wochenendkurs auf der Insel Reichenau anbieten zu können:

## **ZEIT FÜR MICH – ACHTSAME AUSZEIT AM BODENSEE**

**Das achtsame Wochenende beginnt am Freitag, den 14.02.25 um 16.30 Uhr und endet am Sonntag, den 16.02.25 um ca. 15.00 Uhr.**

Mit achtsamen Übungen in Ruhe und Bewegung, Impulsen zum Thema Achtsamkeit und Selbstfürsorge, der Ruhe des Sees und der Schönheit der Natur, bringen wir gemeinsam Körper, Geist und Seele in Einklang.

Die Kursgebühr beträgt 245.-€

Das Einzelzimmer kostet mit Vollverpflegung, wenn gewünscht auch vegetarisch oder vegan, 104.- € pro Nacht, das Doppelzimmer mit Vollverpflegung 89,- € pro Person. (Preise könnten sich evtl. noch ändern). Infos dazu unter:

[www.familienferien-freiburg.de/unsere-haeuser/haus-insel-reichenau-am-bodensee/](http://www.familienferien-freiburg.de/unsere-haeuser/haus-insel-reichenau-am-bodensee/)

Anmeldungen zum Kurs bei Ariane Will, [ariane.will@gmx.de](mailto:ariane.will@gmx.de) oder bei Fragen 07721-25685  
Anmeldeschluss ist Ende Oktober 2024.

Die Zimmer sind reserviert und Du musst dann nach erfolgter Bestätigung der Anmeldung unsererseits, Dein Zimmer im Haus Insel Reichenau persönlich buchen.

### **PROGRAMMABLAUF**

#### **Freitag, 14.02.25**

16.30 Uhr Erstes Treffen und Absprachen  
18.00 Uhr Abendessen  
19.30 -21.00 Uhr Achtsame Übungen/Abendmeditation

#### **Samstag, 15.02.25**

07.00 Uhr Achtsamer Spaziergang am See, Yoga oder tibetisches Yoga  
08.00 Uhr Frühstück  
9.30–12.00 Uhr Achtsame Übungen in Ruhe und Bewegung/ Meditation  
12.00 Mittagessen  
Zeit zur freien Verfügung  
15.00 – 17.30 Uhr Achtsame Übungen in Ruhe und Bewegung / Meditation  
18.00 Abendessen  
19.00 Uhr Achtsame Übungen/Abendmeditation

#### **Sonntag, 16.02.25**

07.00 Achtsamer Spaziergang in den Weinbergen, Yoga oder tibetisches Yoga  
08.00 Frühstück  
9.30 – 12.00 Achtsame Übungen in Ruhe und Bewegung / Meditation  
12.00 Mittagessen  
13.00-15.00 Uhr Achtsame Übungen, gemeinsamer Austausch und Abschluss