

Alpenresort Schwarz · Tirol · A-6414 Mieming  
Obermieming 141 · T 0043 / 5264 / 5212-0  
[hotel@s Schwarz.at](mailto:hotel@s Schwarz.at) · [www.s Schwarz.at](http://www.s Schwarz.at)

**schwarz**  
alpenresort · tirol

# ACHTSAMKEITSRETREAT MIT MARIA ANTONIETTA DI GIORGIO-HINRICHSEN

14. April - 18. April 2019

**schwarz**  
alpenresort · tirol



# DURCH ACHTSAMKEIT MEHR HARMONIE IM LEBEN

Stress hat viele Gesichter. In unseren verschiedenen Rollen erfahren wir immer wieder Belastungen. Am Arbeitsplatz, in der Familie, in Beziehungen, in der Schule und im Studium. Das Hamsterrad der Gedanken hat uns im Griff und körperliche Symptome können sich dazu manifestieren. Im Rahmen dieses Achtsamkeitsretreats lernen Sie erst die Entstehung von Stress kennen, um Ihre eigenen Stresspunkte und die Reaktion einzuschätzen und in weiterer Folge Ruhe und Gelassenheit zu erlangen. Neue Sichtweisen und sanftes Training verhelfen Ihnen zu einem harmonischeren Lebensgefühl.

## ÜBER MARIA ANTONIETTA

Geboren bin ich in Deutschland, doch meine Wurzeln liegen in Italien. Damit komme ich immer wieder mit Kultur-Gegensätzen in Kontakt. Das ist mein Motor. Gegensätze können auch negatives Empfinden auslösen und unterschiedliche Reaktionen darauf. Zu verstehen, wie verschiedene Aspekte wie die Sprache, Kultur, Werte oder die Geschichte den Menschen prägen, fasziniert mich.

Auf meinen verschiedenen Stationen habe ich Methoden gelernt, um tiefer und liebevoller bei sich anzukommen. NARM (neuroaffektives Beziehungsmodell), Achtsamkeitspraxis, Meditationspraxis und neurobiologische Übungen helfen, über den Körper zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden und den Sympatikus und seinen Gegenspieler, den Parasympatikus, in Balance zu bringen.

[www.syst-familie.de](http://www.syst-familie.de)



Sonntag, 14.04. - Donnerstag, 18.04.2019

## ZUM PROGRAMM | 4 Übernachtungen inkl. SCHWARZ Verwöhnpension

- Vor dem Frühstück: Achtsamkeit und Meditation für Frühaufsteher**  
Gehmeditation, Atemübungen, Stehmeditation – Fokussieren der Füße, Klangschalenmeditation, kleine Yoga-Übungen zur Stärkung von Rücken und Wirbelsäule
- Nach dem Frühstück für Spätaufsteher: Gehmeditation**  
Gaumen/Zunge zur Anregung der Verdauung – neurobiologische Übungen – kleine Yogaübungen zur Rückenstärkung und Wirbelsäulendehnung
- 16.00 Uhr | Sinnesspaziergang**  
Fokussieren der einzelnen Sinne: Hören, Sehen, Fühlen, Schmecken, Riechen
- Vor dem Abendessen: Klopfübungen am Körper**  
Körpermassagen (einzelne Körperregionen massieren), Atemübungen, neurobiologische Übungen, Links-rechts-Vernetzungen, Sitzmeditation
- 21.00 Uhr | Bodyscan – Release**  
Tiefe Entspannung mit gleichzeitiger Aufmerksamkeit im Körper
- Am letzten Abend das Ritual „Neubeginn“**  
Jeder Teilnehmer schenkt sich eine Blume der Achtsamkeit, reflektiert die Tage für sich und spricht für sich und in die Gruppe, was er mitnehmen und was er loslassen will

**Jeder Programmfpunkt dauert etwa 1 Stunde.**

Mindestteilnehmerzahl 6 Personen. Bei wenigen Teilnehmern wird das Programm individuell angepasst.

## ZUM ALPENRESORT SCHWARZ

Bei uns steht das Wohlfühl-gefühl unserer Gäste an oberster Stelle – denn nur wenn man sich wohlfühlt, findet man ein zweites Zuhause. Unsere alpine Natur mit dem traumhaften Hintergrund ist das ideale Umfeld, um sich und seinen Körper ganz bewusst etwas Gutes zu tun. In unserem großzügigen Sanatorium mit Bergsee und Warmwasserpool sowie in den preisgekrönten Wasserwelten mit Infinity Pool findet Sie viel Platz zum Genießen und Entspannen.

[www.schwarz.at](http://www.schwarz.at)

## PAUSCHALPREIS PRO PERSON Inkl. Retreat & Schwarz-Verwöhnpension

Im Doppelzimmer	ab € 98,-
Im Einzelzimmer	ab € 1.046,-

Retreat exkl. Hotelaufenthalt € 25,-

Anmeldeschluss: 2 Wochen vor Kursbeginn