

AUSSCHREIBUNG/KURS: „Digital Detox in der Natur“

Kurzbeschreibung/Inhalt	Willkommen zu einem aufregenden Digital Detox Wochenende in der Natur! Gemeinsam begeben wir uns auf eine Reise der Erholung, Achtsamkeit und Entspannung, während wir die digitale Welt hinter uns lassen und uns in die natürliche Schönheit unserer Umgebung vertiefen. Tag 1: Ankunft und Abschalten Nach der Ankunft an unserem idyllischen Ort inmitten der Natur nehmen wir uns Zeit, um unsere digitalen Geräte auszuschalten. Keine E-Mails, keine Benachrichtigungen – nur der reine Klang der Natur erwartet uns. Wir beginnen mit dem gemeinsamen Aufbau von unserem Lager. Am Lagerfeuer und lassen den Tag mit inspirierenden Geschichten und Gesprächen ausklingen. Tag 2: Naturerlebnisse und Achtsamkeit Der Tag startet mit einer belebenden Morgenmeditation in der freien Natur. Dann begeben wir uns auf eine geführte Wanderung wo Achtsamkeitsübungen auf dem Programm stehen. In einem ruhigen Bereich setzen wir uns hin, konzentrieren uns auf unsere Atmung und nehmen die Umgebung bewusst wahr. Diese Meditationseinheiten helfen dabei, den Geist zu beruhigen und im Moment zu verweilen. Bevor wir unser Lager abbauen versammeln wir uns nochmal, teilen unsere Erfahrungen und lassen die gemeinsamen Erlebnisse Revue passieren. Wir nehmen uns die Zeit für eine abschließende Reflexion. Wie haben sich die Tage ohne digitale Ablenkungen angefühlt? Welche Erkenntnisse und Eindrücke nehmen wir mit nach Hause? Wir schließen das Wochenende mit einem Versprechen, bewusster mit der Technologie umzugehen, und einem Gefühl von Erneuerung. Gemeinsam haben wir ein digitales Detox-Wochenende erlebt, das nicht nur die Batterien aufgeladen hat, sondern auch eine tiefe Verbindung zur Natur und zu einander geschaffen hat. Wir hoffen, dass Sie gestärkt, inspiriert und erfrischt nach Hause zurückkehren!
Datum/Uhrzeit	14.06. – 15.06.25/ SA 10.00 – SO ca 16.00 28.06. – 29.06.25/ SA 10.00 – SO ca 16.00 23.08. – 24.08.25 / SA 10.00 – SO ca 16.00
Treffpunkt	10.00 Oberstdorf Bahnhof
Ablauf	Samstag Ankunft in Oberstdorf und anschließende Wanderung zu unserem Lagerplatz. Sonntag Kleine Wanderung, Achtsamkeitsübungen, Reflexion Rückkehr nach Oberstdorf ca 16.00 Uhr
Anforderungen	

Materialliste	Schlafsack, Isomatte, Zelt, Stirnlampe, Essen und Trinken für 2 Tage, Gute Outdoorbekleidung und Schuhe
Verleih	
Inkludierte Leistungen	Kurs
Preis	175,00 Euro/Person