



SLOW DOWN

Lehrgang für Entschleunigungs- und Balancetrainer

Anleitung von Achtsamkeits- und
Meditationselementen
für Urlaubsgäste

Beginn: 26. Sept. 2018

Zentrum Tau • Pillhofstraße 37 • 39057 Eppan • Tel. +39 0471 964178 • info@zentrum-tau.it • www.zentrum-tau.it



Immer mehr Menschen suchen im Urlaub nicht nur Erholung, Unterhaltung und Genuss, sondern auch Impulse zu mehr Tiefe im Leben. Neue Trendstudien zeigen, dass Entschleunigung, Achtsamkeit, Innerlichkeit, Stille und eine besondere Nähe zur Natur ein neues Segment von Urlaubern ansprechen. Menschen suchen im Urlaub auch die Balance zwischen den seelischen, geistigen und körperlichen Bedürfnissen. Um diesem Bedarf entgegenzukommen, bietet das Zentrum Tau den Lehrgang **SLOW DOWN** an. In ihm sollen die TeilnehmerInnen die Wirkung von Achtsamkeit, Stille, Naturerfahrung und Kreativität erleben und befähigt werden, Einheiten zu diesen Themen für Feriengäste in Hotels und/oder in Zusammenarbeit mit Tourismusorganisationen anzubieten und anzuleiten.

DIE THEMEN

BEWUSST GELENKTE, GEHALTENE UND ZENTRIERTE AUFMERKSAMKEIT ERZEUGT ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit entspannt, entschleunigt und belebt, öffnet innere Räume, erzeugt Gegenwärtigkeit, schärft die Selbstwahrnehmung und hat eine umfassend heilsame Wirkung auf Geist, Psyche und Nervensystem.

DIE STILLE ist eine nährenden Wirkkraft und hilft uns, zur Ruhe und in die Balance zu kommen und die Mitte unseres Da-Seins zu erleben. Methodische Zugänge dazu werden vermittelt.

KÖRPERMEDITATION IN BEWEGUNG UND RUHE

Energie folgt der Aufmerksamkeit: Durch bewusst gelenkte Bewegungselemente und Haltungen entsteht ein heilsames Feld, das in uns, um uns und durch uns wirksam wird.

GEHMEDITATION UND PILGERN ZU HEILIGEN STÄTTEN

Gehmeditationen können in einem Seminarraum, in einem Park oder auf Wanderwegen durchgeführt werden. Südtirol verfügt über unzählige alte Kultorte und heilige Stätten. Wir erarbeiten, wie Pilgerangebote zu solchen Orten organisiert und angeleitet werden können.

NATUR, WALD UND INNERLICHKEIT

Sehen, hören, spüren, riechen... und die Wirkung dieses Erlebens genießen.

Wir können unsere Aufmerksamkeit beliebig lenken, das Wahrnehmungsfeld erweitern und die einzelnen Sinne beleben. Es wird als zutiefst berührend, beglückend und verbindend erlebt, bewusst den Wind auf der Haut zu spüren, die Naturgeräusche zu hören, den Wald zu riechen oder die Schönheit der Natur mit einem Anfängergeist zu sehen.

KRAFTQUELLE KREATIVITÄT

Im kreativ-schöpferischen Tun erfahren wir, wie wir in eine völlige Vertiefung gelangen und dass wir im Aufgehen in die Tätigkeit eine persönliche Kraftquelle entdecken können. Wir lernen die Bedingungen kennen, die Kreativität fördern, üben, die Erfahrungen zu beschreiben und zu reflektieren. Es geht dabei vor allem um Malen in der Stille, die Bearbeitung von Natur-Fundstücken und um Land-Art.

REFERENTINNEN Martina Gallmetzer, Georg Reider, Martina Thanei

TERMINE 26. - 27. Sept., 10. - 11. /24.- 25. Oktober, 7. - 8./21. - 22. November, 5. - 6. Dezember 2018
6 Blöcke, jeweils Mi und Do, 9 - 12.30 und 14 - 18 h

ORT Zentrum Tau, Pillhofstraße 37, 39057 Eppan (BZ)

KURSBEITRAG € 1250,00
(förderbar)

ZIELGRUPPE

GästabereuerInnen, WanderführerInnen, FastenleiterInnen, Yoga- und MeditationslehrerInnen, MitarbeiterInnen von Tourismuseinrichtungen, Wellnesstrainer, Interessierte

INFORMATIONEN & ANMELDUNG:

TEL: +39 0471 964178

info@zentrum-tau.it

Der genießt wahre Muße, der Zeit hat, den Zustand seiner Seele zu fördern.

Henry David Thoreau (1817 - 1862)



Zentrum Tau • Pillhofstraße 37 • 39057 Eppan • Tel. +39 0471 964178 • info@zentrum-tau.it • www.zentrum-tau.it