

Auszeit vom Alltag

Mit allen Sinnen erleben

Allgemeine Informationen

Das Seminar *Auszeit vom Alltag* beginnt vormittags um 10.00 Uhr und wird gegen 17.00 Uhr enden. Am Seminarort befindet sich eine kleine Grillhütte, die Auberghütte. Diese ist eine einfache Schutzhütte, 3-seitig geschlossen, bei der eine Feuerstelle und ein WC vorhanden ist. Bei schlechter Witterung können wir diese als Rückzugsort nutzen, ansonsten werden wir die gesamte Dauer des Seminars draußen in der Natur verbringen. Denke daher bitte, an Wetter und Temperaturen angepasste Kleidung!

Ausrüstung

Auf jeden Fall solltest du dabei haben:

- eine Sitzunterlage / Isomatte
- evtl. eine Decke zum Einkuscheln (Für die Meditationsübungen werden wir eine Zeitlang ruhig an einer Stelle sitzen. Eine Decke ist hier bei kühlerer Witterung sehr hilfreich.)
- feste, geschlossene Schuhe
- Tuch oder Schal als Augenbinde
- Flipflops, Badeschuhe (bzw. Schuhe in die man schnell rein und wieder raus schlüpfen kann)
- kleines Handtuch

Je nach Wetterlage wären ratsam:

- Regenfeste Kleidung
- Warme oder luftige Kleidung
- Sonnenschutz (Creme, Hut, Sonnenbrille...)

Nach Lust und Laune, bzw. nach den eigenen Bedürfnissen:

- Getränke (warm oder kalt, je nach Geschmack)
- Verpflegung für die Mittagspause (Brotzeit, Snacks...)

Treffpunkt

Du kannst am Eingang des Heilbachtals auf dem Wanderparkplatz parken. Dieser liegt an der Kreisstraße K76 zwischen den Orten 66507 Reifenberg und 66484 Battweiler. Zur Auberghütte geht es auf dem Weg ins Tal und gleich die kleine Straße nach links oben. Von dort kannst du die Hütte bereits sehen.

Hier eine kleine Anfahrtsskizze.



GPS Koordinaten:

49°16'54.1"N 7°29'48.4"E

Falls du Probleme hast den Treffpunkt zu finden, bin ich unter folgender Telefonnummer erreichbar:

01590 5864 054

Bis dahin!

Liebe Grüße

Anja