

Meditationswandern in Stille: Verbindung mit dir und der sagenhaften Natur Korfus!

Beim Meditationswandern gehen wir **bewusst und achtsam durch die Natur**. Wir halten immer wieder an schönen Stellen am Meer oder in der Natur, meditieren und integrieren unseren Atem.

Spontan oder geplant - wie es gerade passt. Korfu ist reich an mystischen Natur-Plätzen, die uns einladen zu verweilen, mit ihnen in Verbindung zu treten.



Wir werden langsam, still und nehmen uns Zeit zu sehen, zu hören, zu riechen. Das Besondere daran ist, dass wir uns selbst, wie auch die Außenwelt „anders“ bzw. bewusst wahrnehmen. Im Alltag geht meistens alles schnell, wir sind/werden unbewusster und verlieren dabei manchmal die Tiefe. Beim Meditationswandern nehmen wir uns Zeit für das Wesentliche: tieferes erleben, dabei die Natur und das Leben intensiv aufnehmend.

Wir nehmen wahr wie wir gehen, wir beobachten uns und gleichzeitig verschmelzen wir mit unserem Gehen, unserem Atem oder dem Außen. Wir erleben die Bäume, die Steine, die Menschen in der Gruppe und verbinden uns mit den vielen Sinneseindrücken, den Pflanzen, der Landschaft, den Bäumen oder der Weite.

Wir erleben das Eins Sein mit der Existenz.

mit: Natalie Zonnekein

Natalie ist Gründerin des Manto auf Korfu. Sie ist Yoga- und Meditationslehrerin, arbeitete zuvor viele Jahre als Psychologin und systemischer Coach. Sie liebt es Spiritualität/Meditation mit der Natur zu verbinden. Ihre Wahlheimat Korfu bietet hierfür den idealen Rahmen.

3 Wanderungen ca. 3 Stunden

Mindestteilnehmerzahl 4/ wöchentlich auf Anfrage

Beitrag: 125,00 €