

Schladming – Philosophie der Selbstsorge



© photoflorenzo istock

Erleben Sie eine einzigartige Verbindung aus Philosophie und Coaching.

„Panta Rhei“ - Alles bewegt sich fort und nichts bleibt. Diese Idee, die auf den antiken Philosophen Heraklit zurückgeht, wird uns durch die Woche begleiten. Gerade in bewegten Zeiten müssen wir erkennen, dass selten etwas von Dauer ist. Wie aber gehen wir mit Wandel und Veränderung um? Bei philosophischen Gesprächen, Spaziergängen und Übungen in alter philosophischer Tradition werden Sie die Geschichte der Philosophie nach Konzepten und Ideen durchwandern. Erleben Sie die einzigartige Kombination aus Lernen und Üben in einer beeindruckenden Kulisse. Lebensnah und handlungsrelevant Philosophieren zur Bereicherung Ihres Lebensalltages. Als Grundlage dient das 2021 erschienene Buch Ihrer beiden Reiseleiter „Sei Dir selbst zärtlich“, welches Sie als persönliches Exemplar erhalten. Als besonderes Angebot dieser Reise haben alle TeilnehmerInnen die Möglichkeit zu einem ausführlichen philosophischen Einzelgespräch oder einem individuellen Coaching. Sie wohnen im Vier- Sterne Resort- Hotel Pichlmayrgut in der Region Schladming- Dachstein mit einem überwältigenden Alpenpanorama. Dort lässt sich nicht nur in traumhafter Atmosphäre philosophieren, die Lage lädt auch zu ausgiebigen Spaziergängen und zu Erkundungstouren in die Umgebung ein. Entspannung pur erleben Sie im SPA mit beheiztem Außen- und Innenpool.

Termin: 21.7.2024

Dauer: 6 Tage | Code 160

Preis: ab 2.250€

Höhepunkte der Reise

- Einzigartige Einsichten in die Ideen der philosophischen Selbstsorge
- Lebensnahes Philosophieren, alltagstaugliche Übungen und tiefe Selbstreflexion
- Behutsame Einführung in die Verbindung von Dialog, Reflexion und praktischen Übungen
- Philosophische Spaziergänge und Wanderungen

Ihre Reiseleitung

Kai Kranner

ist Philosoph, akademisch philosophischer Praktiker, Vortragender, Pädagoge und Musikinstrumentenbauer. Philosophie und die Arbeit mit Menschen sind seine Lebensleidenschaft. Er betreibt seine eigene Philosophische Praxis "denkspuren", ist Lehrgangleiter im Diplomlehrgang Philosophieren mit Kindern. Kai Kranner veranstaltet seit langem philosophische Wanderungen, Philosophische Cafés und Seminare und ist Gründungsmitglied des Instituts für Philosophische Praxis und Sorgeskultur (IPPS), Vorstandsvorsitzender des Kreises akademisch philosophischer PraktikerInnen (KAPP) und Vorstandsmitglied der internationalen Gesellschaft für Philosophische Praxis (IGPP).

www.denkspuren.com



Antje Scheibe

Antje Scheibe ist Personal- und Businesscoach, psychologische Beraterin, Autorin, Entspannungstrainerin, Mentalcoach und Betriebswirtschaftlerin. Sie hat ihre eigene Coachingpraxis und gibt Workshops & Seminare zu Themen der Stressregulation, Entspannung und Selbstfürsorge. Ihre Leidenschaft ist die empathische Arbeit mit Menschen.

www.scheibe-concept.de



Ihr Reiseverlauf



1. Tag: Ankommen auf dem Pichlmayrgut

Nach der Ankunft und dem Einfinden im Hotel beginnen wir bei einem nachmittäglichen Salon unsere philosophische Reise. Erhalten Sie einen Überblick der kommenden Tage, einen ersten Einblick in die Philosophie der Antike und ihre praktischen Techniken. Der Abend dient zum persönlichen Kennenlernen mit philosophischen Anregungen durch Ihre Reisebegleiter.

2. Tag: Alles fließt und atmet

Der heutige Tag steht unter dem Motto „Alles fließt und atmet“. Nach einer philosophischen Einführung zu Heraklit und seiner Idee des Wandels, begeben wir uns zum beeindruckenden Spiegelsee und machen uns mit verschiedenen alltagstauglichen Atemübungen vertraut, lassen unseren Atem fließen und genießen den bezaubernden Blick auf die steirischen Alpen.

Der Spiegelsee bietet bei Windstille vom Süden aus ein wunderschönes Spiegelbild der Dachstein-Südwände. Vor dem Abendessen treffen wir uns zu einem philosophischen Salon und versuchen, die Spuren Heraklits in unserem Lebensalltag zu erkunden. Den Tag schließen wir mit einer Atem-Meditation ab.

3. Tag: In Resonanz gehen

Heute wenden wir uns philosophisch der Idee der Resonanz zu. Was meint eine entschleunigte Antwortbeziehung und warum sehnen wir uns danach? Bei einem entspannten Rundweg um das Pichlmayrgut lernen wir unterschiedliche Methoden der Achtsamkeit kennen und nehmen das Resonanzkonzept nochmals dialogisch in Betracht. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Abendessen findet im Hotel statt.

4. Tag: Seelenruhig wandern

Nach dem Frühstück wenden wir uns heute der Ataraxia und der stoischen Lebenskunst zu. Mit Seneca und seinen Zeitgenossen gehen wir der Frage nach, ob die antike Form der Selbstsorge auch noch in unseren Tagen brauchbar scheint. Nach einem entspannten Frühstück und dem darauf folgenden philosophischen Input zur Seelenruhe, begeben wir uns mit der Gondelbahn auf die Planai. Am Panoramarundweg reflektieren wir über die stoischen Lebensweisheiten. Den Ausklang des Tages bildet vor dem Abendessen eine geführte Meditation.

5. Tag: Grenzsituationen

Wie gehen wir mit Krisensituationen um? Philosophische Entwürfe für stürmische Zeiten stehen heute im Mittelpunkt. Wie reagieren wir richtig? Hat die Erfahrung von Grenzsituationen trotz aller bedrückenden und negativen Emotionen einen positiven Sinn? Nach einem vormittäglichen Input geht es zu einer Wanderung zur berühmten Silberkarklamm, entlang der rauschenden Wasserfälle. Bei einem anschließenden nachmittäglichen Salon philosophieren wir über existenzielle Lebensmomente.

6. Tag: Abschluss und Abreise

Nach dem Frühstück lassen wir in einer gemeinsamen Runde unsere Erlebnisse und Erkenntnisse Revue passieren und beenden unsere Reise mit einer Dankbarkeitsübung. Danach erfolgt gegen 12 Uhr die individuelle Abreise oder Verlängerung.

Ihre Unterkunft

Symposion Hotel Pichlmayrgut****, Schladming (5 Nächte)

Generelle Hinweise

Wir bitten zu beachten, dass im Rahmen der inkludierten Mahlzeiten die Getränke in Eigenleistung auszuwählen und zu bezahlen sind (wenn nicht anders ausgeschrieben). In diesem Zusammenhang auch ein Hinweis zu den Trinkgeldern: Trinkgelder für Fahrer, lokale Führer und Hotel- bzw. Restaurantpersonal oder Ihre Reiseleiter sollen in jedem Fall ein Ausdruck der Zufriedenheit sein und werden von den Empfängern als persönliche Anerkennung für die erbrachte Leistung gewertet. Bitte berücksichtigen Sie dies für Ihre Reisekasse.

Diese Reise ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität grundsätzlich nicht geeignet. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie gern telefonisch bei uns.

Stornierungsbedingungen laut AGB des Veranstalters.

Eine Kreditkartenzahlung per VISA oder Mastercard ist möglich. Weitere Informationen erhalten Sie von unserem ZEIT REISEN Kundenservice.

Den CO₂-Ausstoß für sämtliche Fahrten mit Bahn, Bus, Flugzeug und Schiff sowie das Landprogramm kompensieren wir für Sie!

Termin und Preise

Für die Buchung dieser Reise erhalten Sie pro gebuchter Person **20 Bonuspunkte**. Weitere Informationen zu unserem Bonusprogramm finden Sie unter www.zeitreisen.zeit.de/bonus

Beginn	Ende	Anzahl Teilnehmer	Preis	EZ-Zuschlag
21.07.2024	26.07.2024	Min. 12, Max. 18	2.250 €	140 €

Preise pro Person

Enthaltene Leistungen

- Fünf Übernachtungen mit ausgiebigem Vitalfrühstücksbuffet mit Bioecke
- 5x sechsgängige Abendwahlmenü, Nachmittagskuchen in der Hotelhalle
- Freier Eintritt zur 3.000m² großen Wellnesslandschaft
- Eintritte, Führungen und Transfers laut Programm
- Philosophisches Seminar
- Umfassendes Seminarskript
- Ein DuMont-Reiseführer pro Buchung
- Seminargetränke
- Den CO₂-Ausstoß für sämtliche Fahrten mit Bahn, Bus, Flugzeug und Schiff kompensieren wir für Sie!

Nicht enthaltene Leistungen

- An- und Abreise nach/von Schladming/ Österreich- gern unterbreiten wir Ihnen ein Flugangebot.
- Gerne steht Ihnen ein kostenloser Hotelshuttle täglich zwischen 8 Uhr bis 17 Uhr zur An- und Abreise kostenlos zur Verfügung.
- Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- Trinkgelder
- Reiserücktrittskosten- und weitere Versicherungen bietet Ihnen gerne unser Partner, die HanseMerkur

Optional buchbare Leistungen

- Upgrade Doppelzimmer zur Einzelnutzung zu 200 € pro Person – auf Anfrage
- Zusatznacht im Einzelzimmer vom 20.07. bis 21.07. zu 195 € pro Person inkl. Frühstück.
- Zusatznacht im Doppelzimmer vom 20.07. bis 21.07. zu 185 € inkl. Frühstück.
- Zusatznacht im Einzelzimmer vom 26.07. bis 27.07. zu 225 € pro Person inkl. Frühstück.
- Zusatznacht im Doppelzimmer vom 26.07. bis 27.07. zu 195 € inkl. Frühstück.

Anreiseempfehlung

Mit dem Zug: Der nächste Bahnhof ist Pichl bei Schladming. Von dort aus sind es noch ca. 400 m bis zu Ihrem Hotel.

Mit dem Flugzeug: Landen Sie am Salzburger Flughafen, sind es circa 80 Kilometer bis zu Ihrem Hotel. Mit dem Taxi dauert die Fahrt ca. eine Stunde.

Mit dem Auto: Fahren Sie bis nach Schladming und folgen der Straße 320 bis Mandling. Nach dem Bahnhof Pichl bei Schladming biegen Sie rechts ab und folgen der Vorbergstraße bis zu Ihrem Hotel.

Veranstalter

ZEIT REISEN

Kontakt und Beratung

ZEIT REISEN Kundenservice Team

Telefon: 040-3280-455

Fax: 040-3280-105

E-Mail: zeitreisen@zeit.de

Selbstverständlich können Sie diese Reise auch online buchen:

www.zeitreisen.zeit.de/philos-schladming