

Achtsamkeit & Natur erleben

Innehalten, Kraft sammeln, Balance finden

Der November lädt dazu ein, langsamer zu werden: Die Natur wird still, das Jahr neigt sich dem Ende zu, eine besondere Zeit, um innezuhalten und bewusst zu spüren, was uns wirklich wichtig ist.

In dieser begleiteten **Achtsamkeitsauszeit** mit **Viktoria Fukazawa** tauchst du an vier Tagen in sanfte Achtsamkeitstechniken ein, die Körper, Geist und Nervensystem zur Ruhe bringen. Durch bewusste **Naturverbindung, geführte Meditationen, Journaling-Impulse** und **Atemübungen** schaffen wir gemeinsam einen Raum für **Rückzug, Regeneration und neue Klarheit**.

Die Teilnahme an den Achtsamkeitseinheiten bedingt im Rahmen des Aufenthalts im Neugrad einen **Aufpreis von 250 Euro** und ist **exklusiv** für Gäste zwischen dem **17. und 20. November 2025** verfügbar.

Bitte melde dich bei Interesse per E-Mail für ein individuelles Angebot: info@neugrad-eifel.de



Viktoria Fukazawa

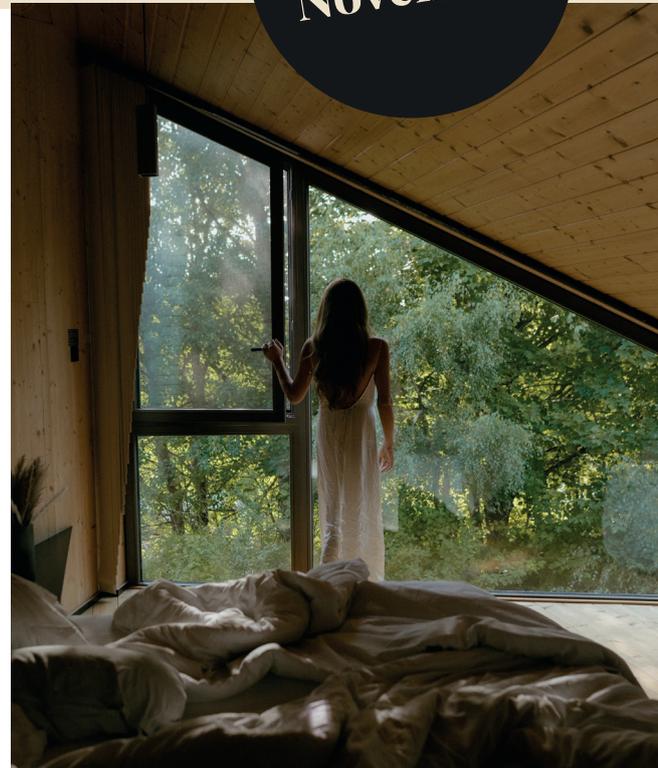
Achtsamkeitstrainerin & Gründerin von mindful-midori.de & Holistic Mentorin. Mit ihrer ruhigen, intuitiven Art begleitet Viktoria seit über sechs Jahren Menschen in Retreats, 1:1-Sessions und Workshops – mit dem Fokus auf Selbstverbindung, emotionale Balance und innere Stärke. Mehr über Viktoria: www.mindful-midori.de

Was dich erwartet:

- 4 geführte Achtsamkeitseinheiten à 60 Minuten (sanfte Atem- & Körperübungen zur Regulation des Nervensystem)
- bewusste Naturverbindung & achtsames Gehen
- Journaling-Impulse & Reflexion, Werkzeuge für mehr Präsenz & Balance im Alltag
- Zeit für sich – eingebettet in die besondere Atmosphäre von Neugrad
- Ausgewählte Goodies im Cabin, die dich unterstützen

Hinweis: Der Achtsamkeitsexkurs findet ab einer Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen statt.

17. - 20.
November



Das Programm:

Montag: Ankommen (Check-in ab 15:00 Uhr)
17:00–18:00 Uhr | Willkommensrunde & Achtsamkeits-Einstieg (Sanfte Atemübungen, Journaling-Impulse, kleine Meditation)

Dienstag: 10:00–11:00 Uhr
Waldbaden & Wahrnehmung | Geführter Achtsamkeits-Walk in der Natur Gehmeditation, Sinneswahrnehmung, Präsenz im Wald

Mittwoch: 10:00–11:00 Uhr
Selbstverbindung | „Zeit für dich“ Atem, Bewegung, Meditation

Donnerstag: 9:00–10:00 Uhr
Integration & Ausklang | Abschlussrunde & Tools für den Alltag Impulse zur Achtsamkeit im Alltag, Journaling, Take-Home-Ritual



Gemeinschaftsraum für Achtsamkeitseinheiten