

# Meditation für Anfänger II /Fortgeschrittene

Donnerstag, 06. November bis  
Sonntag, 09. November 2025



# Meditation für Anfänger II /Fortgeschrittene

Donnerstag, 06. November bis  
Sonntag, 09. November 2025



Kim Fleckenstein

„Entspannt verändern“ ist das Motto von Kim Fleckenstein. Sie ist darauf spezialisiert, Menschen in Veränderungsprozessen zu unterstützen.

Kim Fleckenstein ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Atem- und Meditationstrainerin, zertifizierte Hypnosetherapeutin, zertifizierter NLP-Coach und Autorin. Sie hat u.a. eine Hypnose-Vollausbildung am renommierten Hypnose Institut Hypnovita in München absolviert und ist vom Deutschen Verband für Hypnose e.V. zertifiziert. Kim Fleckenstein ist Meisterin darin, die Dinge auf den Punkt zu bringen, Blockaden zu lösen und ihren Klienten neue Lebensperspektiven zu eröffnen. Unter ihrem Namen veröffentlicht sie seit 2012 Hypnosens, Mentalprogramme und Meditationen. Ihre Kenntnisse, Erfahrungen und persönlichen Gedanken rund um das „Selbst des Menschen“ gibt sie in ihrem Podcast „Selbstläufer“ wieder, welcher über ihre Webseite, iTunes und Spotify abrufbar ist.

*»Je länger Sie meditieren, desto weiter  
kommen Sie!«*

Die Vorteile der Meditation sind wissenschaftlich mehrfach bewiesen. Meditation hilft nicht nur dabei, in Stresssituationen besser und gelassener zu reagieren, sondern hilft auch bei vielen Erkrankungen. Meditation ist eine anerkannte alternative Heilmethode. Allerdings ist es auch bei der Meditation notwendig, diese regelmäßig zu praktizieren.

Dieser Meditationsworkshop richtet sich an alle Interessierten, die bereits regelmäßig meditieren oder bereits an einem Anfängerkurs teilgenommen haben. Er ist für Personen gedacht, die ihre eigene Meditationspraxis vertiefen möchten. Die sich gerne in einer Gruppe von Gleichgesinnten austauschen, um Anregungen und Tipps für ihren weiteren Meditationsalltag zu erfahren.

Nehmen Sie sich in einer wunderschönen Umgebung Zeit für sich und wenden sich in ruhiger und entspannter Atmosphäre sich selbst zu. Lassen Sie sich auf verschiedene Meditationsarten ein, unabhängig von Ihrem eigenen Meditationsweg. Vertiefen Sie Ihre Meditationspraxis, indem Sie sich auch mal auf Meditation in Bewegung einlassen. Indem Sie ihren eigenen Atem dazu nutzen, tief in sich selber hinein zu spüren. Um vielleicht auch an tiefer liegende Gefühle heranzukommen.

Sie haben an den Workshop-Tagen genügend Zeit, um die schöne Natur rund um Kranzbach zu genießen oder das breite Wellnessprogramm des Hotels zu nutzen, um den positiven Effekt der Meditation noch zu verstärken.

## **Kursinhalte:**

- Kontinuierliche Steigerung der Meditationszeit
- Meditationsübungen wie Tanzen, Mantra-Singen, tiefes Atmen
- Austausch und Anregungen innerhalb der Gruppe
- Einzelgespräche mit Kim Fleckenstein möglich

# Meditation für Anfänger II /Fortgeschrittene

Donnerstag, 06. November bis  
Sonntag, 09. November 2025

## ABLAUFPLAN

### DONNERSTAG

---

- 16.45 Uhr *Treffpunkt an der Bar*
- 17.00 – 18.00 Uhr **Begrüßung und Einführung, Theorie und 1. Meditationseinheit: Fokus »Stille«**

### FREITAG

---

- 07.45 – 09.00 Uhr **Theorie und 2. Meditationseinheit: Fokus »Wort«**  
*Treffpunkt Meditation House*
- 17.00 - 18.00 Uhr **Theorie und 3. Meditationseinheit: Fokus »Atem & Bewegung«** *Treffpunkt Meditation House*

### SAMSTAG

---

- 07.45 – 09.00 Uhr **Theorie und 4. Meditationseinheit: Fokus »Gehen, stehen, tanzen«** *Treffpunkt Meditation House*
- 17.00 - 18.00 Uhr **Theorie und 5. Meditationseinheit: Fokus »Kraft & stehen«** *Treffpunkt Meditation House*

### SONNTAG

---

- 07.45 – 09.00 Uhr **Theorie und 6. Meditationseinheit: Fokus »Mantra« und Feedbackrunde** *Treffpunkt Meditation House*
- bis 11.00 Uhr *Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise*

*Zwischen den Meditations-Einheiten bleibt Zeit, um Das Kranzbach zu genießen: unsere Kulinarik beim Frühstück, Mittag- und Abendessen, das Badehaus mit Saunen, Dampfbädern und den Liegebereichen, Wellness-Behandlungen und Kosmetik, hinaus in die Natur, etc.*

Reservierung und weitere Informationen unter **+49 (0)8823 - 92 8000**  
**info@daskranzbach.de** oder **www.daskranzbach.de**