

Liebe Freundinnen und Freunde von Mountainfloat,



ein nicht ganz einfaches Jahr liegt hinter mir, eine Operation, ein anaphylaktischer Schock mit Nahtoderlebnis nach Hornissenstich etc.... Inzwischen geht es Gott sein Dank wieder bergauf und ich freue mich, noch auf dieser Welt zu weilen und Euch ein reichhaltiges Programm vorstellen zu dürfen.

Mindestens einmal pro Monat werden wir wieder eigene Workshops und viele andere mit Referenten unseres Vertrauens anbieten. Frühlingskräuter-Kochkurs, Meditations- und Kraftplatzwochenenden wird es wieder geben. Ich biete im August wieder eine Heilfastenwoche an.

Es werden auch wieder Kurse in Marokko stattfinden, ebenso wie begleitete Reisen und auch Yoga und Trekking.

Unsere beiden E-Mountainbikes werden inzwischen gern von unseren Gästen angenommen. Es ist ein ganz besonderes Erlebnis mit vergleichsweise wenig Mühe hoch hinauf in die Berge bzw. in unberührte Natur zu gelangen.

Selbstverständlich ist an den Wochenenden auch Floaten möglich. Seminarteilnehmer erhalten einen Sonderpreis von 55 anstatt 65 Euro pro Stunde. Die Sauna kann für einen Unkostenbeitrag von 10 Euro benutzt werden. Pro Übernachtung fallen noch 3,30 Euro Kurtaxe an.

Ich bitte um rechtzeitige Anmeldung per Post oder E-Mail, denn die Teilnehmeranzahl ist sehr beschränkt. Dies gilt besonders für Gäste, die hier im Haus übernachten möchten. Anmeldeschluß ist jeweils 4 Wochen vor Seminarbeginn. Leider mußte ich 2018 einige Seminare wegen mangelnder Anmeldungen 2 Wochen vor Beginn absagen. Wenige Tage vor Beginn meldeten sich dann plötzlich genügend Teilnehmer an. Da war es leider zu spät, da ich das Haus bereits anderweitig belegt hatte. Ich freue mich auf ein Wiedersehen im Laufe des Jahres und hoffe, mit der Auswahl der Seminare Euer Interesse getroffen zu haben,

Euer

A handwritten signature in blue ink that reads 'Michael Gentschy'.

Michael Gentschy



Tages-Fotoworkshop für IOS und Android

Ja, richtig gelesen. Wir widmen uns jeweils einen ganzen Tag ausschließlich der Fotografie mit dem Smartphone. Denn. Die beste Kamera ist immer die, die man gerade zur Hand hat.

Ich zeige euch, welche Möglichkeiten in den kleinen Wunderwerken stecken. Unkompliziert und leicht verständlich. Es geht um ein wenig Technik, aber im wesentlichen um Konzentration, Intuition, die Wahl der richtigen Perspektive und um Bildgestaltung. Im zweiten Schritt dann um die „effektive“ Nachbearbeitung mit den Bordmitteln der Handykamera.

Ich habe die Zeiten deswegen auf den Nachmittag in den Abend hinein gelegt, weil das Licht einfach „dramatischer“ ist. Die Landschaft rund um den Mountainfloat bietet uns zudem eine großartige Bühne.

Wir vertiefen ...

- * unsere Intuition
- * unsere Konzentration auf das Motiv
- * und lassen dabei unserer Phantasie freien Lauf
- * Landschaft, Portrait, Panorama, Details

Wir lernen Dinge wie ...

- * den Fokus richtig zu platzieren
- * die Belichtung bereits bei der Aufnahme einzustellen
- * und Bildformate richtig einzusetzen



Mitbringen solltet ihr ...

- * ein Smartphone
- * ein Ladegerät
- * und wetterfeste Kleidung

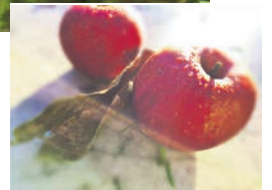
Termine:

Sonntag, 3. Februar von 10 bis 18 Uhr

Sonntag, 19. Mai von 12 bis 20 Uhr

Sonntag, 13. Oktober von 10 bis 18 Uhr

Kosten: Tagesworkshop - jeweils 59 EUR.



Jeweils um 18 Uhr serviert uns Michael Gentschy für 15 € eine phantasievolle, warme Mahlzeit aus seiner reichhaltigen Küche.

Alle Bilder auf dieser Seite sind ausschließlich mit dem iPhone 6 am Mountainfloat entstanden. Teilweise habe ich sie mit „Ultralight“, einer preisgünstigen Software, direkt am Handy nachbearbeitet.

Mehr Informationen findet ihr auf meiner Webseite unter www.alpenland-fotografie.de

Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: info@mountainfloat.de

Organisierte Reisen in Kleingruppen

2019 bieten wir einige organisierte Marokko-Reisen in Kleingruppen an.

Diese Reisen können auch an anderen Terminen durchgeführt werden sobald sich zwei Teilnehmer finden.

Die Strecken lassen sich nach Absprachen auch individuell modifizieren.

Individualreisen ganz nach Maß

Darüber hinaus stellen wir auch Ihre individuelle Marokkoreise für Sie zusammen. Sie können entweder selbst fahren (wir vermitteln Ihnen ein gutes Fahrzeug) oder wir stellen Ihnen einen erfahrenen Fahrer zur Verfügung, der englisch und französisch spricht.

1 Woche Marokko für Einsteiger

Für Marokko - Einsteiger bieten wir einen einwöchigen Aufenthalt in Marokko mit Ü/F an. Flüge gibt es schon ab ca. 50 € ab Memmingen Oder München, abhängig vom Reisezeitpunkt:

4 Nächte in meinem Riad in Marrakesch und
3 Nächte in einem wunderschönen, romantischen Riad
in der Altstadt von Essaouira am Atlantik
zum Sonderpreis von 280 Euro incl. Frühstück und Übernachtung im DZ

Trekking fernab vom Massentourismus

Ein ganz besonderes Trekkingenerlebnis, wohl einmalig in Marokko, fernab von üblichen Touristenpfaden haben wir neu in unser Programm aufgenommen. Es läßt sich auch jederzeit individuell organisieren.

Die Planung der Reise übernehme ich nach wie vor von Mountainfloat aus. Durchgeführt werden die Reisen dann von meiner Tochterfirma Marokko Hautnah SARL in Marokko und zuverlässigen Partnern vor Ort.

Günstige Flüge 2x wöchentlich mit Ryanair ab Memmingen, Nürnberg und Stuttgart



8-tägige Reise mit 5 Tagen Trekken im hohen Atlas

auf dem Yagour Plateau mit Besichtigung der wohl faszinierendsten prähistorischen Steinzeitgravouren Marokkos fernab vom Massentourismus.

Ab zwei Personen 690 Euro p.P. incl. Vollverpflegung* und Transfers in die Berge

1. Tag Ankunft in Marrakesch, Transfer zu meinem Riad und Übernachtung
2. Tag morgens Transfer ins Ourikatal mit komfortablem Taxi und mit dem Allrad zum Ausgangspunkt des Trekkings in ein hochgelegenes Bergdorf, Abmarsch gegen 11 Uhr mit Mulis und Führer, Basiccamp am Fuße des heiligen Berges Melzin.
3. -6. Tag auf Wunsch Besteigung des 3600 m hohen Melzin, oder leichte Wanderung zu in Mrokko wohl einmaligen steinzeitlichen Felsgravuren mit Sonnenrädern. Die nächsten Tage Trekking auf der Yagour Hochebene zwischen 2100 und 2700 m vorbei an unzähligen hochinteressanten Felszeichnungen und einem traumhaften Bergsee auf 2500 m.
6. Tag Abstieg und Transfer nach Marrakesch, Ankunft gegen Abend im Riad in Marrakesch
7. Tag zur freien Verfügung in Marrakesch
8. Tag Transfer zum Flughafen und Rückflug

Die Gehzeit beträgt ca. 5 Stunden täglich. Normale bis gute Kondition erforderlich. Das gesamte Gepäck wird von den Maultieren getragen. Von den Teilnehmer wird nur ein kleiner Tagesrucksack mit Getränk und Anorak mitgeführt. Übernachtung in kanadischen Zelten, die jeweils von den Führern aufgebaut werden (eigener Schlafsack erforderlich). Vollverpflegung während Trekking (Mittags und abends warmes 3-Gänge Menü) und Führung inclusive. Für alpinistisch erfahrene und Leute mit guter Kondition läßt sich auch die Besteigung der 3600 m hohen heiligen Berges Melzin, dem wohl besten Aussichtsberg des hohen Atlas in die Tour integrieren.

(Kleine Änderungen vorbehalten)



Termine:
27 April.-04. Mai
22. -29. September

* außer Flugkosten und Hauptmalzeiten in Marrakesch. Die Anreise nach Marrakesch organisieren sich die Teilnehmer selbst. Gerne beraten wir Sie dabei.

Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: info@mountainfloat.de

Große Südmarokko-Rundreise in den Osterferien und im Oktober

Marokkos Süden: Berber - Kultur im Hohen Atlas, der
Anti - Atlas und die Wüsten - Nomaden

13. – 27. April 2019 und 15.-29. Oktober 2019

Rundreise in Süd - Marokko in Kleingruppen (2 - 8 Personen)

1. Tag – Marrakesch Abflug gegen Mittag in München, abends Ankunft in Marrakesch und Transfer in den Riad Michel, ein sehr schönes Riad mitten in der Altstadt, unweit vom Platz Jema el Fna. Abends erwartet Sie ein Willkommens - Dinner im Riad.

2. + 3. Tag – Marrakesch. Während der beiden Tage in Marrakesch steht ausgiebig Zeit zur Verfügung ihren orientalischen Zauber zu erschließen: der Palast El Bad ii, der Bahia Palast, die Saadier - Gräber, das Bab Aganaou, die Medersa Ibn Youssuf und der Jardin Majorelle stehen auf dem Programm. Höhepunkt ist die Medina mit dem „Jema el Fna“, der Marktplatz mit seinem farbenprächtigen Alltagsleben, auf dem sich Händler, Märchenerzähler, Wasserverkäufer und Schlangenbeschwörer einfinden. Und natürlich ist Schlendern durch die Souks mit dem Besuch einer traditionellen Apotheke ebenfalls vorgesehen.

4. Tag – Ouarzazate Fahrt durch die Schluchten des Hohen Atlas. Wir besuchen unterwegs die Kasbah Telouet und die befestigte Stadt Ait Benhaddou, die beide ehemals zur Glaoua Königsfamilie gehörten. Ankunft in Ouarzazate gegen Abend, auf Wunsch Besuch der Filmstudios. Check - in im Hotel Oscar mit Pool.

5. Tag – Tal der Rosen - Dades - Schlucht - Mesemrir Fahrt durch die Oasenstadt Skoura, durch das Tal der Rosen und weiter in die Dades - Schlucht. Rund - Wanderung durch die fantastischen Schluchten des Dades. Anschließend geht es weiter bis ans Ende des Tals nach Mesemrir, wo wir bei einer Berber - Familie in einer Kasbah übernachten.

6. Tag – Agoudal – Tinghir Morgens leichtes Trekking und Besuch einer Topfsteinhöhle. Anschließend geht es hinauf über den Paß und die Piste nach Agoudal - vorausgesetzt der Paß ist befahrbar – von dort hinunter in die Todra - Schlucht. Übernachtung in einem hübschen Berberhotel mit Pool an der Schlucht.

7. Tag – N’Kob - Tamegroute Weiterfahrt Richtung Drâa - Tal über Alnif oder die Piste nach N ‘K ob und Tazzarine über Zagora nach Tamegroute. Wir übernachten im ersten Wüstencamp bei den Nomaden mit traditioneller Musik und BBQ.

8. Tag – M’hamid – Erg Chegaga Vormittags Besichtigung der Töpferstadt und des spirituellen Zentrums mit Bibliothek von Tamegroute. Anschließend fahren wir off - road ca. 60 km bis M’hamid in die Sahara, zu den großen Dünen von Chegaga, Ankunft zum Sonnenuntergang. Übernachtung im Nomadenzelt oder unter freiem Himmel.

9. Tag – Drâa - Tal - Timidarte Rückreise durchs Drâa - Tal, wir machen Station im Hotel Kasbah Timidarte. Dem Hotel ist ein interessantes Ökopjekt angeschlossen, das ganz professionell und liebevoll von der

Seminarprogramm 2019



Dorfbevölkerung getragen wird. Durch unseren Aufenthalt unterstützen wir Alphabetisierungs - und Schulprojekte. Besichtigung der bestgepflegten Oasengärten Marokkos.

10. Tag – Tamnougalt – Drâa - Tal Besichtigung der mächtigen Kasbah Tamnougalt, anschließend Fahrt zur Cascade von Tizgui, bei der Schwimmen im natürlichen Pool mitten in der Stein - Wüste möglich ist. Picknick in der ganz besonderen Natur, anschließend eine leichte Wanderung hinunter nach Agdz. Übernachtung nochmal in Timidarte .

11. Tag – Taфраoute. Über Tazenakht nach Taliouine, dem Zentrum des Safrans. Weiter über die traumhafte Anti - Atlas - Scheitelstrecke ins Ammeln - Tal nach Taфраoute. Einkehr ins Hotel Maison Traditionelle in Oumesnate. Wanderung bei den bemalten Steinen zum Sonnenuntergang .

12. Tag – Taфраoute – Ammeln - Tal Besuch in Taфраoute, anschließend Rundfahrt durch den imposanten Canyon von Ait Mansour mit leichtem Trekking und einem Picknick in wunderschöner Landschaft. Besuch des Berbermuseums mit Tee - Ritual und Musik, Übernachtung nochmals im Maison Traditionelle.

13. Tag – Taroudannt - Essaouira Weiterfahrt über Taroudannt, einer sehr lebendigen orientalischen Stadt, auch Klein - Marrakesch genannt, wo wir uns für die Souks Zeit nehmen und eine Stadtrundfahrt mit der Kalesche machen. Anschließend Fahrt nach Essaouira, der ehemaligen malerischen portugiesischen Hafenstadt mit Strand und orientalischer Flair. Übernachtung in einem stilvollen Riad in der historischen Medina mit Dachterrasse und Blick übers Meer.

14. Tag – Essaouira Relaxen und Erholen in Essaouira. Wir durchstreifen wir die schöne, alte Medina, besichtigen das portugiesische Fort und bummeln über den Hafen, an dem wir den frischen Fisch aus dem Atlantik genießen können.

15. Tag – Marrakesch Airport – Rückflug in die Heimat. Fröhlich Morgens Rückfahrt nach Marrakesch zum Flughafen – Abflug in die Heimat.

ÄNDERUNGEN IM REISEVERLAUF VORBEHALTEN.

Leistungen:

- ⌚ Alle Transfers ausser Flug, Unterbringung mit Halbpension in ** und ***Hotels/Riads, bei Einheimischen und im Wüsten-Camp - im Doppelzimmer/Twin. Die Anreise nach Marrakesch organisieren sich die Teilnehmer selbst. Gerne beraten wir Sie dabei.
- ⌚ Fahrt im komfortablen, klimatisierten Allradwagen inkl. Benzinkosten mit einem ortskundigen und wüstenerprobten Fahrer
- ⌚ Reiseführung Michael Gentschy

Kosten pro Person im DZ – je nachdem wie viele Personen sich anmelden

2 Personen in 1 Auto 1.690 €, 3 Personen in 1 Auto 1.590 €, 4 Personen in 1 Auto 1.490 €, 5 Personen in 1 Auto 1.450 €, EZ - Zuschlag 250 €

Anzahlung pro Person 500 €

Freitag 08. bis Sonntag 10. Februar

Yoga - Entspannung - Meditation

Ein Schnupperwochenende



Leitung: Michael Gentschy

Ein Wochenende für Leute, die einen sanften Einstieg in Yoga und Meditation suchen.

Basis für den Workshop ist das klassische Yogasutra nach Patanjali über das Michael Gentschy ein Buch geschrieben hat.

Ablauf:

Freitag

18 Uhr Abendessen, danach Einführungsvortrag: Die Grundlagen des Yoga

21 Uhr Abendritual und Meditation

Samstag:

7-8 Uhr Yoga und Meditation

8.15-9 Uhr Frühstück

9.30 Uhr Grundlegendes zur Asana Praxis mit Übungen

12.30 Mittagessen

14.30 Ethik und Lebensführung im Yoga und praktische Übungen

16 Uhr Kaffeepause

16.30 Einführung in Pranayama, Asanas und Meditation mit praktischen Übungen

18.30 Abendessen

20 Uhr Satsang mit Singen, gemeinsamen Gesprächen, Austausch

21 Uhr Meditation und Abendritus

Sonntag:

7-8 Uhr Yoga und Meditation

8.15-9 Uhr Frühstück

9.30 Uhr Grundlegendes zur Meditationspraxis

10.30 Uhr Asanas zur Vorbereitung auf die Meditation, 2x20 Minuten Meditation

12.30 Mittagessen

14.30 Austausch, Fragestunde und Abschlussmeditation. Ende gegen 16 Uhr

Beginn: Freitag 18 Uhr, Ende: Sonntag 16 Uhr

Seminarkosten: 210 Euro

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 45 Euro pro Nacht/Person im EZ 55 Euro, 2 leichte vegetar.

Mahlzeiten incl. Getränke und Kaffeepause 27 Euro pro Tag

Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,

Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: info@mountainfloat.de

Samstag 02. bis Sonntag 03. März

Selbstbewußt und himmlisch geführt

Workshop

Leitung: Dr. Ina Blaas

Seit sich die 12-Strang-DNA durch das steigende Bewußtsein auf der Erde aktiviert hat, haben wir Fähigkeiten, von denen wir früher nur träumen konnten. Kennst du schon deine neuen Fähigkeiten? Verwendest du sie schon, um deinen Alltag leichter und besser zu machen?

Inhalt:

Die Aktivierung der 12-Strang-DNA – Basisinformation

Aufstieg der Körperzellen und Aktivierung des Zellbewußtseins

Aufstieg des Schmerzkörpers u. Aktivierung der wahren Magie

Aufstieg des Verstandes u. Aktivierung der Weisheit

Aufstieg des Überbewußtseins u. Aktivierung des Harmoniekörpers

Deine neuen Fähigkeiten. Wie man damit konkret seinen Alltag verbessern kann

Datum: Sa. 2. und So. 3. März 2019

Uhrzeit: Samstag 10:00 – ca. 18:00, Sonntag 09:00 – ca. 17:00

Ort: D-83435 Bad Reichenhall, Nonn 99. Siehe auch www.mountainfloat.de

Seminarkosten: 260,- für den Workshop inkl. Skriptum,

Anmeldung: bei Ina Blaas, Tel. +43 676 / 3824558 und info@blaas.eu

Bitte separate Anmeldung für Übernachtung bei Mountainfloat (Adresse siehe unten)

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 45 € pro Nacht/Person im EZ 55 €, 2 Mahlzeiten 25 € pro Tag.

Tagespauschale für Getränke, Kaffee und Kuchen 5 €

Dr. phil Ina Blaas, Jahrgang 1964, geboren in Graz

Humanenergetikerin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Seminarleiterin,

Erziehungswissenschaftlerin, Dipl. Krankenschwester, Dipl. Astrologin

2014 Ausbildung zur Supervisorin und Lehrsupervisorin für Lebens- u. Sozialberater

2013 Astrologiediplom,

2009 Gewerbeschein für Energetik,

2003 Gewerbeschein für Dipl. Lebens- und Sozialberatung,

2001 Promotion in Erziehungswissenschaften (Dr. phil.), Dissertation in Systemtheorie

1998 Diplom in Erziehungswissenschaften (Mag. phil.),

Schwerpunkt Erwachsenenbildung

1997 Psychotherapeutisches Propädeutikum

1983 Krankenpflegediplom



Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,

Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: info@mountainfloat.de



13. – 14. April

Obertongesang für Anfänger

Die Grundlagen für jeden, der mit dem „Wohlgesang“ beginnt.

Leitung: Paul Freh, www.paulfreh.com

Obertöne charakterisieren alle natürlichen Klänge. Die menschliche Stimme, Musikinstrumente, Hundegebell... Je achtsamer wir den Obertönen begegnen, desto mehr sind wir in der Lage uns selbst einzuSTIMMEN und einzuSCHWINGEN. Obertongesang ist ein Weg zu dir selbst.

In diesem Seminar bringe ich dir die Grundlagen des Obertongesanges bei. Jeder, der mit seiner Stimme sprechen kann, lernt den Einstieg in den Obertongesang. Es sind weder gesangliche Vorkenntnisse noch Notenlesen wichtig. Vom Lauschen zum Klingen und Singen: Du lernst deine Stimme und die Stimmen anderer mit offenen Ohren zu hören – und zu spüren. Zusätzlich lernst du über Klang & Stille und deren Wirkung auf den Menschen, die Gesetzmäßigkeiten von Schwingungen (Töne, Licht...) und den einfühlsamen Umgang mit der Stimme.

Komm bequem angezogen und bring Sitzkissen, Yoga- oder Isomatte mit, ebenso Schreibzeug.

Samstag (13.4.) von 9.30 – 12.30 Uhr und 14.30 – 17.30 Uhr Sonntag (14.4.) von 9.30 – 12.30 Uhr und 14.30 – 17.00 Uhr

Seminarkosten: 250 Euro, ermäßigt: 180 Euro

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 45 Euro pro Nacht/Person, Einzelzimmerzuschlag 12 Euro

2 Mahlzeiten incl. Getränke und Kaffeepause 27 Euro pro Tag

Ergänzend biete ich noch zwei wunderschöne Abende an, die aber nicht Teil des Seminares sind.

Sonne & Mond Konzert mit vieeeel Obertongesang, 12.4. 20.00 Uhr, (15 Euro) Jeder ist willkommen! Geplant am Lagerfeuer, bei Sauwetter im Seminarraum Sonne und Mond singen und klingen! Die magischen Töne des Obertongesangs verbinden sich mit Klängen von Hang, Didgeridoo, Gitarre, Klarinette, Rahmentrommel und Shrutibox.



Mantras & Chants – Singen mit Paul Freh, 13.4. 20.00 Uhr (jeder gibt was er will)

Jeder ist willkommen! Geplant am Lagerfeuer, bei Sauwetter im Seminarraum Mantras, Hymnen, Friedenslieder von mir und aus verschiedenen Kulturen. Ich leite mit Gitarre und Shrutibox das Singen an. Lebensfreude auftanken, Perfektion zu Hause lassen.

Paul Freh: Ich lebe als Musiker und Sänger in Salzburg. Musikinstrumente deren Töne mit dem Hauch des Atems entstehen und vergehen sind mein Zuhause: Viele Arten von Flöten, Klarinette, Saxophon, Didgeridoo... und die Stimme. Mein Lebensweg hat mich gelehrt, beim Singen "weniger zu tun" und dennoch im Klang reicher zu werden. Diese Qualität leitet mich bei Konzerten, Klangreisen, musikalischen Nächten und Seminaren. Das Berühren von Menschen mit Musik und Stille ist der Fokus meiner Arbeit. www.paulfreh.com

Anmeldung Übernachtung/Mahlzeiten bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,

Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: info@mountainfloat.de

Anmeldung Kurs bei Paul Freh: info@paulfreh.com, +43 650 623 7866

17.–19. Mai

Wildkräuter bereichern den Speiseplan im Frühling

Leitung Michael Gentschy

Bei diesem Seminar werden wir gemeinsam gesunde und nahrhafte Frühlingskräuter bestimmen und sammeln und leckere Mahlzeiten selbst zubereiten. Löwenzahnhonig, Bärlauchkapern & Co und Frühlingsstee-Kräutermischungen werden die Teilnehmer/innen mit nach Hause nehmen können.



Beginn: Freitag Abend 18 Uhr, Ende: Sonntag 15 Uhr
Seminarkosten 220 Euro incl. 2 Abend- und 2 Mittagessen, die
gemeinsam zubereitet werden.
Ü/F im DZ 45 Euro pro Nacht/Person, EZ 55 Euro
zuzüglich Kurtaxe

Freitag 18 Uhr Abendessen, danach auf Wunsch Meditation und Abendritual mit Trommeln

Samstag:

7 Uhr Körperübungen und Meditation (für die die wollen)

8:15 Uhr Frühstück

9:15 Uhr erste Exkursion mit Kräutersammeln und Vorbereitung des Mittagessens

12:00 Uhr Mittagessen

14 Uhr Kaffeepause

14:15 Uhr 2. Exkursion

ab 17 Uhr Vorbereitung für das Abendessen

18 Uhr Abendessen, danach auf Wunsch Meditation und
Abendritual mit Trommeln

Sonntag :

7 Uhr Körperübungen und Meditation (für die die wollen)

8:15 Uhr Frühstück

9:15 Uhr dritte Exkursion mit Kräutersammeln und
Vorbereitung des Mittagessens

12:00 Uhr Mittagessen

14 Uhr Zubereitung von Chutneys und Löwenzahnhonig
oder Fichtenhonig zum mit nach Hause-Nehmen

Ende gegen 15 Uhr



08. – 10. Juni Eine Auszeit zu Pfingsten Sheng Zhen Meditation in Motion and Stillness & Klänge

Seminarleitung: Gerlinde Laschalt,
zertifizierte Sheng Zhen Gong Lehrerin und zertifizierte Sheng Zhen Lehrerin,
internationale Ausbildung beim Begründer Master Li Junfeng.
Klangmassagepraktikerin nach Peter Hess



Wenn du dir eine kleine Auszeit mit sanfter, herzöffnender Sheng Zhen Meditation – in Ruhe und Bewegung, Klangschalen, Monochord-Klängen und Zeit in der Natur wünschst, so laden wir dich herzlich ein zu diesen Tagen in die Berglandschaft über Bad Reichenhall

“Heart Mind as One” – Einheit von Herz und Verstand

„Diese Form bringt unendlich viele Gaben. Du arbeitest an deinem Körper und das Herz öffnet sich. Du wirst mit guter Gesundheit beschenkt.“* Bewegung und Stille verbinden sich in dieser im Stehen ausgeführten Form zu einem friedvollen Ganzen. Meditationen im Sitzen fließen mit ein. Anfänger und Fortgeschrittene sind zu diesem Seminar gleichermaßen willkommen.

Die Abende werden mit wohltuenden Klängen zum Loslassen und Genießen ausklingen. Martina wird uns dabei mit ihren himmlischen Monochord Klängen berühren.

Seminarkosten: 200 Euro zuzüglich Kosten für ÜN p.P.
(50€ im DZ 60 € im EZ, 43 € Appartement mit 4 Pers.) und Vollpension (25 € pro Tag plus 5 € Tagespauschale für Kaffee, Kuchen, Getränke))
Reduzierte Seminargebühr für Frühbucher (bis 4.April: 180 Euro

Seminarbeginn: Pfingstsamstag, 8. Juni um 14 Uhr
Seminarende: Pfingstmontag, 10. Juni 14 Uhr



04. Juli – 07. Juli

Afrikanischer Trommelworkshop (Djembe)

Leitung: Louis Sanou

Website: www.louis-sanou.com

E-Mail: louissanou@hotmail.com

Interessierte, Neugierige und Begeisterte laden wir zu einem Workshop für Djembe und auf Wunsch auch DunDun ein.

Mit viel Spaß, Freude und in einer lockeren Atmosphäre werden westafrikanische Rhythmen aus Burkina Faso erlernt.

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Auf Wunsch können die dazugehörigen Rhythmen auch auf den DunDun-Bässen erlernt werden.

Die vielschichtigen und anspruchsvollen Rhythmen werden Schritt für Schritt aufgebaut, anschließend werden Breaks eingebaut und so das Rhythmusgefühl und das Gehör geschult.

Jeder kann seine eigene Trommel mitnehmen. Falls eine Leihtrommel benötigt wird, bitten wir um eine Info bei der Anmeldung. Wer Dun-Dun-Bässe erlernen möchte, gibt bitte bei der Anmeldung Bescheid.

Beginn: Samstag 05. Juli, 9 Uhr (Anreise und Übernachtung ab Freitag, 04. Juli möglich)

Ende: Sonntag 07. Juli 16 Uhr

Seminarkosten: 220 Euro (Ermäßigung in begründeten Fällen nach Rücksprache möglich)

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 45 Euro pro Nacht/Person im EZ 55 Euro

2 Mahlzeiten incl. Getränke und Kaffeepause 27 Euro pro Tag

zzgl. Kurtaxe

Über Louis Sanou:

Der bekannte Djembe- und Balafonspieler Louis Sanou, geboren 1982 in Burkina Faso, stammt aus einer westafrikanischen Jeli Familie (Griot), wo das Geschichtenerzählen und Musizieren mit traditionellen Instrumenten wie der Baara (eine mit Ziegenfell bespannte Kalebassentrommel) und Lunga (Talking Drum) seit jeher als Familienberuf ausgeübt wird.

Seit seinem siebten Lebensjahr ist Musik der Lebensinhalt von Louis Sanou. Nachdem er bei seiner Familie das Baaraspiele erlernte, studierte er mit dem großen Meister Soungalo Traoré das Balafon bis zur Perfektion. Zur gleichen Zeit lernte er das Djembespielen zusammen mit seinem älteren Bruder Felix Sanou.

Seit 2003 lebt er in Österreich und spielt seither bei namhaften Musikern. Um nur einige Projekte zu nennen:

Martin Grubingers „The Percussive Planet“: zahlreiche Konzerte weltweit sowie Auftritt beim Eurovision Song Contest 2015 in Wien, André Helliers „Afrika-Afrika“, Filmmusik für „Sherlock Holmes - A Game of Shadows“



Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: info@mountainfloat.de

26.–28. Juli

Yoga – Meditation und meditatives Wandern

Leitung: Michael Gentschy

Karl Valentin hat einmal – vermutlich ohne es zu wollen – einen der wahrsten Sätze über Meditation gesagt: “Heut besuch ich mich – mal schauen ob ich daheim bin.”

Ziel dieses Wochenendes ist es, mithilfe von Meditation, Yoga und Wanderungen in Stille im eigenen Körper und in gemeinsamen der eigenen Seele “anzukommen”. Wir werden dazu immer wieder Zeiten des Schweigens einlegen. Es werden leichte Yogaübungen gemacht. Weder Vorkenntnisse noch sportliche Kondition sind erforderlich.

Ablauf:

- Freitag: Ankunft 18 Uhr, Abendessen und Einführung in die Meditation, spirituelle Impulse

- Samstag:

morgens Yoga und Meditation (bei schönem Wetter auf der Terrasse), anschließend leichte Wanderung mit Meditationspausen und Stille-Phasen, Mittagsbrotzeit. 17 Uhr Yoga und Meditation im Haus

18.30 Uhr Abendessen

20 Uhr Abendrunde, Austausch, Abendritual und Meditation

- Sonntag:

morgens Yoga und Meditation (bei schönem Wetter auf der Terrasse), anschließend kurze Wanderung mit Meditationspausen und Stille-Phasen, Mittagessen bei Mountainfloat, nachmittags Entspannungsübungen, Yoga und Meditation im Haus

Ende gegen 16 Uhr

Seminargebühr 195 Euro

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 45 Euro pro Nacht/Person

2 Mahlzeiten bzw. Brotzeit incl. Getränke und Kaffeepause 27 Euro pro Tag
zuzügl. Kurtaxe



Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: info@mountainfloat.de

16.-23. August Heilfastenwoche

Fasten, Yoga, Meditation, Floaten,
physische und psychische Unterstützung
Leitung: Michael Gentschy

Beginn: Freitag 18 Uhr
Ende: Freitag 13 Uhr
Tagesteilnahme ohne Übernachtung möglich

Seminarkosten: 890 Euro DZ, 990 Euro EZ zzgl. 3,10€ Kurtaxe pro Tag.
Tagesteilnahme ohne Übernachtung: 480 Euro.

Leistungen: incl. 2 x Floaten, "Verpflegung", Saunabnutzung, Benutzung des Crosstrainers Seminarunterlagen und Entgiftungspräparate, tägl. 2 x Yoga und Meditation und auf Wunsch Einzelgespräch. Lebensmittel für die ersten Aufbau Tage zuhause werden am letzten Tag verteilt. Je nach Bedürfnissen der Teilnehmer und Wetterlage werden Spaziergänge – auch zu Kraftplätzen, Stadtführung in Salzburg, Besuch der Rupertustherme oder auch Videoabende mit guten Filmen, gemeinsames Singen, Spiele oder auch Vorlesen organisiert. Außer beim Besuch der Therme entstehen dabei keine weiteren Kosten.

Teilnahmebedingungen: einigermaßen stabile physische und psychische Verfassung, kein Untergewicht, kurze Rücksprache mit dem Hausarzt und (telefonisches) Vorgespräch mit der Seminarleitung.
Folgendes bitte mitnehmen: Badeanzug, gutes Schuhwerk, genügend Leibwäsche zum wechseln, Trainingsanzug, warme Kleidung! Lieblingslektüre und Musik, Hautlotion.

Seminarbeschreibung: Das Seminar richtet sich nach der Methode Dr. Lützner ("Wie neugeboren durch Fasten", GU-Verlag) und ist ein Nullfasten mit Tees, Frucht-Gemüsesäften und kalorienloser Gemüsebrühe.
Zur Vorbereitung sollten die Teilnehmer am Samstag möglichst fleischlos und am Sonntag nur noch Rohkost bzw. Obst Essen.

Das Seminar eignet sich auch ideal als Einstieg ins alternierende Fasten, mit dem man auf Dauer das Idealgewicht halten und physisch und psychisch einen sehr stabilen Zustand erreichen kann. Alles was dazu nötig ist lernen die Teilnehmer auf dem Seminar.



Tagesablauf:

1. Tag:

Ankunft bis 18 Uhr, Kennenlernen, Einführungsvortrag, leichtes Abendessen, Abendritual

2. Tag:

7.30 Uhr Yoga und Meditation

8.30 Uhr Teepause

9 Uhr Vorbereitung des Magen-Darm Traktes auf das Fasten in Theorie und Praxis

15.45 Uhr Nachmittagstee

17 Uhr Yoga und Meditation

18 Uhr "Abendmahlzeit"

19 Uhr Gruppengespräch mit anschl. Meditation und Abendritual

3.-7. Tag:

7.30 Uhr Yoga und Meditation,

8.30 Uhr Teepause

9 Uhr Sport, Floaten, Sauna, Einzelgespräche, Spaziergänge

12.00 Uhr Gemeinsames Zubereiten einer Fastensuppe mit anschl. Essen

13 Uhr Heißer Leberwickel

danach zur freien Verfügung, Spazieren, Floaten, Sport, Gespräch...

17 Uhr Yoga und Meditation

18 Uhr "Abendmahlzeit"

19 Uhr Gruppengespräch/gemeinsames Musikhören oder tönen oder Film ansehen, anschl. Meditation und Abendritual

8. Tag:

7.30 Uhr Yoga und Meditation

8.30 Uhr Fastenbrechen,

9.30 Uhr Wie geht's jetzt im Alltag weiter? Zusammenstellung eines Lunchpakets für die nächsten Tage, Schlußreflexion

leichtes Mittagessen (Kartoffelsuppe)

13 Uhr Ende des Seminars.

Termin

16.-23.. August 2019

Sondertermine - auch Einzeltermine - auf Anfrage

30. August - 01. September

Reise zur Anderswelt des Untersbergs

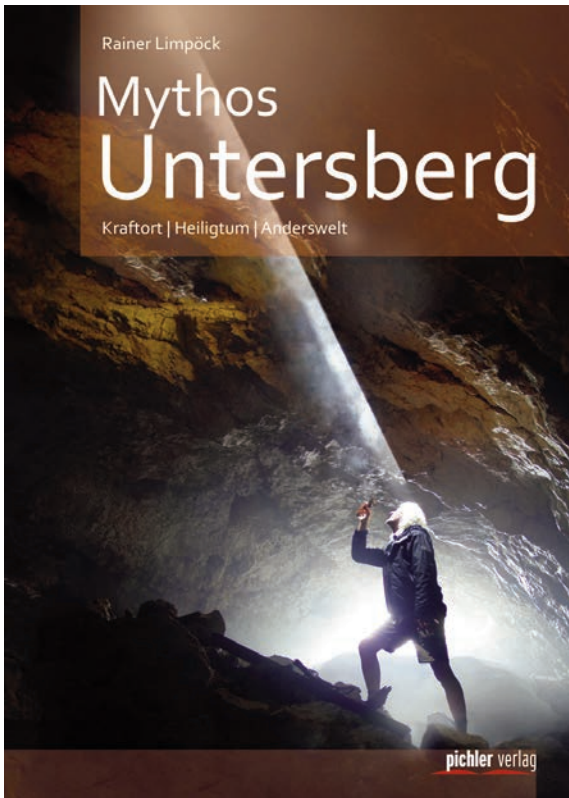
Leitung: Rainer Limpöck/Michael Gentschy

Wir freuen uns sehr, daß wir Rainer Limpöck, den Autor des Buches "Die Zauberkraft der Berge" für diesen Workshop gewinnen konnten. Wer sonst als er, der inzwischen 3 weitere Sachbücher über den Untersberg "Mythos Untersberg", "Hoch und heilig" und im Jahr 2016 "der Untersbergcode" sowie die beiden Wanderführer "Magisches Berchtesgadener Land" und "Magisches Salzburger Land" veröffentlicht hat, könnte uns besser mit dem Geist des Untersbergs bekannt machen. Am Freitagabend wird er mit dem Vortrag „Mythos Untersberg“ – Bedeutung des Untersbergs als heiliger Berg beginnen.



Während des Seminars werden wir

- Schutzkreise ziehen
- jodeln: den Alpererjodler zur Anrufung der Vier Winde, der Krafttiere und der Ortsgeister erlernen
- beten: der Untersbergbethruf (das Ur-Gebet)
- die mythologischen Wesen des Berges und ihre Bedeutung kennen lernen
- uns auf eine Trancereise zum Klang von Rainers Schamanentrommel begeben
- das Untersbergmantra singen.



Ablauf:

- Freitag: Ankunft 18 Uhr, Abendessen und Vortrag über den Untersberg von Rainer Limpöck
- Samstag:
 - 10 – 12 Uhr: Rainer Limpöck – Einführung in die Mythologie, die Schamanische Reise, den Alperer-Jodler und den Untersbergbethruf
 - 14 - 18 Uhr: Rainer Limpöck – Fahrt zu einer Höhle am Untersberg Kontaktaufnahme mit dem Untersberggeist (schamanische Reise)
- Abends Powerpointpräsentation über Kraftplätze in der Region
- Sonntag: Je nach Wetterlage und Teilnehmerinteresse bzw. -kondition Auswahl eines oder mehrere Kraftplätze und Wanderung mit Ritualen und Brotzeit.

Seminargebühr 230 Euro

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 45 Euro pro Nacht/Person

2 Mahlzeiten bzw. Brotzeit incl. Getränke und Kaffeepause 27 Euro pro Tag

Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: info@mountainfloat.de



21. – 22. September

Obertongesang für Anfänger

Die Grundlagen für jeden, der mit dem „Wohlgesang“ beginnt.

Leitung: Paul Freh, www.paulfreh.com

Obertöne charakterisieren alle natürlichen Klänge. Die menschliche Stimme, Musikinstrumente, Hundegebell... Je achtsamer wir den Obertönen begegnen, desto mehr sind wir in der Lage uns selbst einzuSTIMMEN und einzu-SCHWINGEN. Obertongesang ist ein Weg zu dir selbst.

In diesem Seminar bringe ich dir die Grundlagen des Obertongesanges bei. Jeder, der mit seiner Stimme sprechen kann, lernt den Einstieg in den Obertongesang. Es sind weder gesangliche Vorkenntnisse noch Notenlesen wichtig. Vom Lauschen zum Klingen und Singen: Du lernst deine Stimme und die Stimmen anderer mit offenen Ohren zu hören – und zu spüren. Zusätzlich lernst du über Klang & Stille und deren Wirkung auf den Menschen, die Gesetzmäßigkeiten von Schwingungen (Töne, Licht...) und den einfühlsamen Umgang mit der Stimme.

Komm bequem angezogen und bring Sitzkissen, Yoga- oder Isomatte mit, ebenso Schreibzeug.

Samstag (21.9.) von 9.30 – 12.30 Uhr und 14.30 – 17.30 Uhr Sonntag (22.9.) von 9.30 – 12.30 Uhr und 14.30 – 17.00 Uhr

Seminarkosten: 250 Euro, ermäßigt: 180 Euro

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 45 Euro pro Nacht/Person, Einzelzimmerzuschlag 12 Euro

2 Mahlzeiten incl. Getränke und Kaffeepause 27 Euro pro Tag

Ergänzend biete ich noch zwei wunderschöne Abende an, die aber nicht Teil des Seminares sind.

Sonne & Mond Konzert mit vieeeeel Obertongesang, 20.9. 20.00 Uhr, (15 Euro) Jeder ist willkommen! Geplant am Lagerfeuer, bei Sauwetter im Seminarraum Sonne und Mond singen und klingen! Die magischen Töne des Obertongesangs verbinden sich mit Klängen von Hang, Didgeridoo, Gitarre, Klarinette, Rahmentrommel und Shrutibox.



Mantras & Chants – Singen mit Paul Freh, 21.9. 20.00 Uhr (jeder gibt was er will)

Jeder ist willkommen! Geplant am Lagerfeuer, bei Sauwetter im Seminarraum Mantras, Hymnen, Friedenslieder von mir und aus verschiedenen Kulturen. Ich leite mit Gitarre und Shrutibox das Singen an. Lebensfreude auftanken, Perfektion zu Hause lassen.

Paul Freh: Ich lebe als Musiker und Sänger in Salzburg. Musikinstrumente deren Töne mit dem Hauch des Atems entstehen und vergehen sind mein Zuhause: Viele Arten von Flöten, Klarinette, Saxophon, Didgeridoo... und die Stimme. Mein Lebensweg hat mich gelehrt, beim Singen "weniger zu tun" und dennoch im Klang reicher zu werden. Diese Qualität leitet mich bei Konzerten, Klangreisen, musikalischen Nächten und Seminaren. Das Berühren von Menschen mit Musik und Stille ist der Fokus meiner Arbeit. www.paulfreh.com

Anmeldung Übernachtung/Mahlzeiten bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,

Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: info@mountainfloat.de

Anmeldung Kurs bei Paul Freh: info@paulfreh.com, +43 650 623 7866

01. – 08. Oktober

3,5 Tage Marrakesch 3,5 Tage Seminar: Selbsterfahrung und Entwicklung

Referent: Konrad Pinegger, Michael Gentschy

Dank günstiger Flugpreise (mit Ryanair ab Memmingen ab 100 Euro hin und zurück) können wir eine kombinierte Reise ins Herz von Marokko und unser eigenes Herz anbieten. Wohnen werden wir in Michaels wunderschönen traditionellen Riad mit komfortablen Zimmern, Dachterrasse, Patio und Pool ganz im Zentrum der alten Medina von Marrakesch. Eine Hälfte des Tages werden wir vorwiegend abseits der großen Touristenpfade eintauchen ins bunte orientalische Leben der vielleicht faszinierendsten Stadt des Orients. Die andere Hälfte des Tages werden wir zurückkehren in eine Oase der Stille und des Friedens wo wir die Gelegenheit haben uns selbst zu erkunden und uns mit uns zu versöhnen. Dabei genießen wir die kulinarischen Köstlichkeiten Marokkos (immer auch vegan möglich).



Marokko ist ein friedliches und sicheres Reiseland. Es steht im Global Terrorism Index weit hinter Deutschland und in etwa gleichauf mit der Schweiz.

Genauer Tagesplan und Reiseinfos auf Anfrage.

Im Anschluß an diese Woche können die Teilnehmer mit Michael für 6 Tage eine der schönsten Trekkingtouren Marokkos fernab vom Massentourismus zur mystischen Yagour Hochebene machen (nähere Informationen auf Anfrage)

Preis: Übernachtung DZ mit Halbpension ausser An- und Abreise: 490 Euro

Kursgebühr und Reiseleitung: 490 Euro

(Flüge ab 120 € mit Ryanair, ab Nürnberg)

Gerne beraten wir Sie bei der Buchung der Flüge.

Auf Wunsch kann noch eine Woche mit Wüsten- Oasentour (begleitet ca. 600 €) oder Erholung am Meer in (ca. 300 € Ü/F) Essaouira angehängt werden. Gerne beraten wir Sie.

Michel Gentschy, Religionswissenschaftler, Yoga- und Meditationslehrer, der das märchenhafte Land in vielen Reisen tief in sich aufgenommen hat, hat die Fähigkeit, die Mitreisenden in eine bunte Welt der Geschichte, Religion, Musik, Gesellschaft, Kultur, Kulinarik und Landschaft zu entführen. Er wird täglich Akzente sowohl für die innere als auch die äußere Reise setzen und Begegnungen mit Land und Leuten jenseits der Kulissen des organisierten Tourismus ermöglichen.

Konrad Pinegger, Psychotherapeut, Körper-, Gestalt-, Familientherapeut, Familienaufsteller und medialer Heiler hat neue Wege der inneren Versöhnung mit sich selbst entwickelt. Die Versöhnung mit sich selbst wird somit im Mittelpunkt der inneren Reise stehen. Beide Leiter bieten auch im Mountainfloat Zentrum viele tiefgehende Kurse zum Thema Selbsterfahrung und Heilung an.

Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: info@mountainfloat.de

08. Oktober. – 15. Oktober

Yoga in den Oasen Marokkos und in der Sahara

Leitung: Michael Gentschy

08.10. Anreise

09.10 Fahrt über den hohen Atlas in die Oase Timidarte

10.10.- 13.10. Yoga in der Oase

13.10. Weiterfahrt über Tamegroute in die Wüste nach Mhamid,
mit dem Allradfahrzeug ins Camp bei den Dünen von Chigaga.

14.10. Rückfahrt nach Marrakesch

15.10. Rückflug nach Deutschland
oder Verlängerung in Marrakesch



Täglich 4-5 Std. Yoga und Meditation in Theorie und Praxis (außer an Reisetagen) basierend auf dem Yogasutra nach Patanjali
Komplette Reiseleitung, Transfers (außer Flughafen), Vollverpflegung (außer in Marrakesch) und Führungen, Yogamatten gestellt.

Preis pro Person im Doppelzimmer/Doppelcamp mit Badezimmer und WC: 790 €

Einzelzimmerzuschlag 150 €

(Flüge ab Memmingen oder Nürnberg mit Ryanair ab Ca. 100€ €, ab Bergamo sogar ab 60 €)

Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: info@mountainfloat.de

29. November – 01. Dezember “Stille Zeit”

**Zwei Tage gemeinsam schweigen,
meditieren,
Yoga mit Impulsen und
Einzelgesprächen**

Leitung: Michael Gentschy

Beginn: Freitag 18 Uhr, Ende: Sonntag 16 Uhr

Seminarkosten: 210 Euro

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 45 Euro pro
Nacht/Person im EZ 55 Euro

2 leichte vegetar. Mahlzeiten incl. Getränke und Kaffeepause 27 Euro pro Tag



Ablauf:

Freitag 18 Uhr Abendessen, danach Denkanstöße für die Zeit des Schweigens
21 Uhr Abendritual und Meditation

Samstag:

7-8 Uhr Yoga und Meditation

8.15-9 Uhr Frühstück

9.15 Uhr spirituelle Impulse

10.30 Uhr Asanas und Meditation

12.30 Mittagessen

14.30 spirituelle Impulse und Meditation

16 Uhr Kaffeepause

16.30 Nada Brahma Meditation

18.30 Abendessen

20 Uhr Satsang mit Singen und Beantwortung von Fragen der Teilnehmer

21 Uhr Meditation und Abendritual

Sonntag:

7-8 Uhr Yoga und Meditation

8.15-9 Uhr Frühstück

9.15 Uhr Spirituelle Impulse

10.30 Uhr Asanas und Pranayama zur Vorbereitung auf die
Meditation,

2x20 Minuten Meditation

12.30 Mittagessen

14.30 Gesprächsrunde und Abschlussmeditation



Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: info@mountainfloat.de