

## Nächste Kurse von Joachim Müller

### Wandertag der Achtsamkeit EARLY BIRD SONNENAUFGANG

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Ein Tag.

Auszeit.

Raus aus Hektik und Orgastress.

Ruhe. Schweigen. Natur.

Zu sich kommen. Dem Inneren Raum geben.

Wege neu gehen. Rückzug und Verbindung mit der Natur.

Kraft tanken. Klar werden. Sich bewegen.

Die Ein-Tages-Auszeit,  
die entschleunigt. Wie?

Durch Wandern im Schweigen und in Achtsamkeit.

Achtsam mit den Gedanken, dem Körper, der Natur. Offen sein mit allen Sinnen.

Feinheiten wahrnehmen und unterscheiden, nachspüren, entdecken.

Schweigen, um sich frei und klar auf innere Prozesse zu fokussieren. AHA-Erlebnisse haben.

Wandern als Rhythmusgeber für ein Tempo, mit dem wir uns entschieden und bedacht durch unser Leben bewegen.

Wofür gehst Du?

**Beginn:** 13.06.2026    **Ende:** 13.06.2026

**Uhrzeit:** 04:00 Uhr

#### Adresse

Raum der Stille

Stiftsstraße 26

56294 Münstermaifeld

### Mindful Night

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Mindful Night – Achtsamkeit und Stille unter dem Vollmond

Ein Abend zum Runterkommen, Durchatmen und Ankommen.

Wenn der Vollmond die Nacht erhellt, ist es Zeit, langsamer zu werden.

Mindful Night ist ein Abendformat für Menschen, die Ruhe suchen – jenseits von Hektik, Reizüberflutung und Alltagstrubel.

Erlebe Achtsamkeit, Bewegung, Natur und Stille – alles in einer besonderen Atmosphäre unter dem Vollmond.

**Beginn:** 26.09.2026    **Ende:** 26.09.2026

**Uhrzeit:** 18:00 - 23:00 Uhr

#### Adresse

Joachim Müller wandern & achtsamkeit

Stiftsstraße 26

56294 Münstermaifeld

## Stille finden

Kurse mit Übernachtung  
Nur wenn es still wird,  
hören wir,  
was gesagt werden will.

In Stille sein!

In einer immer lauter werdenden Welt mit komplexen Anforderungen fehlt uns Klarheit und die Verbindung zu eigenem inneren Wissen.

Wir sind darauf konditioniert ununterbrochen 24/7 zu funktionieren.

In diesem nicht abreißenden Strom an Erwartungen, selbst gestellten Herausforderungen und äußerem Druck verlieren wir viel von dem wesentlichen, was uns eigen ist:

Unsere Visionen.

Unserer Menschlichkeit.

Unser Mitgefühl.

Unsere Verbundenheit.

Beginn:

Freitag, 15:00 Uhr

Ende:

Sonntag, nach dem Mittagessen, ca. 14:00 Uhr

Kosten:

499 € inkl. MwSt. inklusive biologisch-vegetarischer Vollverpflegung, Einführung in die Achtsamkeits-Meditation, Achtsames Yoga, Wanderbegleitung inkl. Übernachtung im Einzelzimmer mit eigenem Bad:

Teilnehmerzahl:

max. 18 Teilnehmer

Seminarort:

Haus Tabor/Nähe Koblenz

**Beginn:** 02.10.2026    **Ende:** 04.10.2026

## Adresse

Joachim Müller wandern & achtsamkeit

Stiftsstraße 26

56294 Münstermaifeld

## Wandertag der Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Ein Tag.

Auszeit.

Raus aus Hektik und Orgastress.

Ruhe. Schweigen. Natur.

Zu sich kommen. Dem Inneren Raum geben.

Wege neu gehen. Rückzug und Verbindung mit der Natur.

Kraft tanken. Klar werden. Sich bewegen.

Die Ein-Tages-Auszeit,

die entschleunigt. Wie?

Durch Wandern im Schweigen und in Achtsamkeit.

Achtsam mit den Gedanken, dem Körper, der Natur. Offen sein mit allen Sinnen.

Feinheiten wahrnehmen und unterscheiden, nachspüren, entdecken.

Schweigen, um sich frei und klar auf innere Prozesse zu fokussieren. AHA-Erlebnisse haben.

Wandern als Rhythmusgeber für ein Tempo, mit dem wir uns entschieden und bedacht durch unser Leben bewegen.

Wofür gehst Du?

**Beginn:** 24.10.2026    **Ende:** 24.10.2026

**Uhrzeit:** 10:00 Uhr

### **Adresse**

Raum der Stille

Stiftsstraße 26

56294 Münstermaifeld

### **Wander- & Achtsamkeitswochenende Silvester-Special**

Kurse mit Übernachtung

Altes würdigen und verabschieden – Neues willkommen heißen

Silvester Wochenende

29. Dezember 2023. – 01. Januar 2024

4 Tage!! um das alte Jahr in Frieden abzuschließen und mit Kraft, Freude und Energie ins neue Jahr zu starten.

Silvester Retreat?

Einer Auszeit bestehend aus Wandern im Schweigen, Zen- & Achtsamkeitsmeditation, köstlichem vegetarischem Essen und ergänzenden Yogaübungen. Dafür ausgelegt um wieder ganz bei sich selbst anzukommen! Um Körper, Geist und Seele wieder mit der Natur draußen und in uns drin in Einklang zu bringen.

Sich zu entschleunigen, Abstand zu gewinnen und sich ausschließlich auf sich selbst zu besinnen. Für einen klaren, kraftvollen und frohen Start in das neue Jahr 2024.

Wir werden den Silvesterabend mit einem besonderen Übergangsritual begehen und auch mit einem Glas Sekt (auch alkoholfreien, wenn gewünscht) anstoßen. Wir werden sowohl das Neue in uns als auch das neue Jahr würdig begrüßen und zelebrieren

<https://wandern-achtsamkeit.de/silvester-retreat-2025-26/>

**Beginn:** 29.12.2026    **Ende:** 01.01.2027

### **Adresse**

Seminarhotel UNSEREINS

Mordlau 2

95138 Bad Steben