

MINDFULNESS AUF LA PALMA

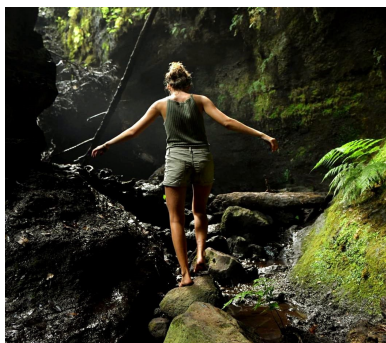
FELDENKRAIS, MEDITATION UND NATUR ERLEBEN

SANTA CRUZ DE LA PALMA/KANARISCHE INSELN

Kurs 01.– 08. November 2025 // Kurs 27. Dezember – 03. Januar 2026



Ankommen, erholen, auftanken – hier ist der Ort, an dem Du ganzjährig ideale Bedingungen und angenehme Temperaturen vorfindest für deine Auszeit. Ganz da sein, du selbst sein, vom ersten Augenblick. Das All-inclusive-Retreat umfasst die Unterbringung, Meditation, Feldenkrais, alle Mahlzeiten sowie mehrere Mindfulness Inselausflüge, bei dem du die atemberaubende Natur von La Palma erleben wirst. Das Seminarhaus "Casa Las Enanas" ist ein historisches kanarisches Stadthaus und befindet sich in unmittelbarer Nähe zum gepflegten Strand.



Unsere Inselabenteuer führen dich in die wunderschöne Natur der grünen Vulkaninsel, die in ihrer Gesamtheit zum Biosphärenreservat erklärt worden ist. Zu den Abenteuern, die dich erwarten gehören eine Wanderung durch einen Lorbeerwald, die Vier-Quellen-Wanderung und der Abstieg von der Ermita de las Nieves. Bei geeignetem Wetter unternehmen wir einen Nachtspaziergang, um die Sterne zu beobachten.



Das Mindfulness-Programm beginnt mit Zazen und Qi Gong, das sind die morgendlichen Meditationen, die den Geist und den Körper in einen Zustand der Ruhe und Achtsamkeit führen. Nach dem Frühstück kannst du dann an einer entspannenden Feldenkrais-Stunde teilnehmen. Diese Lektionen werden dir helfen, dein inneres Gleichgewicht und deinen Rhythmus zu finden und die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten. Ein besonderer Fokus liegt bei diesem Seminar auf der Wirkung der Atmung sowie dem klaren Sehen und Gehen.



Das "Casa Las Enanas" ist ein charmantes kanarisches Haus, an dem du dich sofort wie zuhause fühlen wirst. Mit seinem gemütlichen Seminarraum, dem Patio mit dem Essbereich, der schönen Terrasse und der Küche, den Bädern und den Schlafzimmern. Es ist der perfekte Ort, um deine Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen. Um das Haus herum erwarten dich viele Plätze mit freundlichen kleinen Cafés, Restaurants und Läden. Und wenn du dich nach einem erfrischenden Bad in schwarzem Lavasand sehnst, wirst du am Stadtstrand fündig. Dieser wurde auch dieses Jahr wieder mit dem Naturschutzzeichen "Bandera Azul" ausgezeichnet, das für einen gepflegten Strand und hohe Qualität des Badewassers steht.

KURSABLAUF:

- ° 7.30h Meditation
- ° 8.30h Frühstück
- ° 10.00h Feldenkrais
- ° 13.30h Mittagessen
- ° 14.30h 3 x Inselexkursionen
- ° 19.00h Abendessen

Leichte Änderungen im Tagesablauf behalten wir uns vor.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- ° 5- tägiger Kurs: Feldenkrais, Meditation, 3x Inselexkursionen
- ° 7 Übernachtungen im Doppelzimmer, Einzelzimmer auf Anfrage
- ° Vegetarisch/Vegane Vollverpflegung

KEINE INKLUSIVLEISTUNGEN:

- ° Die An- und Abreise erfolgt eigenständig.
- ° Der Flughafen von La Palma (SPC) ist nur 12 min. vom "Casa Las Enanas" entfernt und einfach mit dem Bus 500 oder Taxi zu erreichen.

Gabriele Lex ist ausgebildete Feldenkrais-Lehrerin und Physiotherapeutin. Zudem leitete sie 25 Jahre lang das Achtsamkeitsstudio "Panta Rhei" in Berlin und arbeitete dort auch als Therapeutin. Sie praktiziert seit vielen Jahren Zen und Achtsamkeit und ist erfahren in der Zubereitung von Shojin Ryori, die japanische Zen-Tempel-Küche. Gabriele organisiert und leitet Achtsamkeitsseminare und -kurse.

<https://bemindful-courses.com/>

ANMELDUNG

FELDENKRAIS, MEDITATION UND NATUR

Santa Cruz de La Palma, Kanarische Inseln

Hiermit melde ich mich für einen der folgenden Kurse an, bitte ankreuzen:

☐ Kurs 01.– 08. November 2025 // ☐ Kurs 27. Dezember – 03. Januar 2026

Name, Vorname.....

Straße, Hausnummer.....

PLZ, Wohnort.....

Telefon.....

Email.....

Ich habe die AGB gelesen und bin einverstanden:

Datum und Unterschrift.....

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an: info@bemindful-courses.com

Nach Anmeldungseingang erhalten Sie die Kontoverbindung für die Überweisung der Seminargebühr in Höhe von 1090,00 (Early bird 990,00 Euro: sechs Wochen vor Kursbeginn). Die Reservierung des Seminars ist verbindlich nach Zahlungseingangs.

RÜCKTRITT

Im Falle eines Rücktritts durch die Veranstalterin:

Die Veranstalterin kann bis zu zwei Wochen vor Kursbeginn zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wurde oder durch nicht vorhersehbare Umstände, wie Krankheit etc. In diesem Falle werden die bereits gezahlten Seminarkosten zurückerstattet. Ein Anspruch auf Schadensersatz besteht nicht.

Im Falle eines Rücktritts durch die TeilnehmerIn:

Tritt die TeilnehmerIn bis zu 8 Wochen vor Kursbeginn zurück, betragen die Rücktrittskosten 50% von der Unterkunfts- und Seminargebühr und bis zu zwei Wochen vor Kursbeginn 20%. Bei einem Rücktritt von weniger als zwei Wochen vor Kursbeginn können keine Rücktrittskosten geltend gemacht werden.

Abschluss einer Seminar-Rücktrittsversicherung:

Es kann immer etwas Unvorhergesehenes passieren, deshalb empfehlen wir den Abschluß einer entsprechenden Versicherung.

