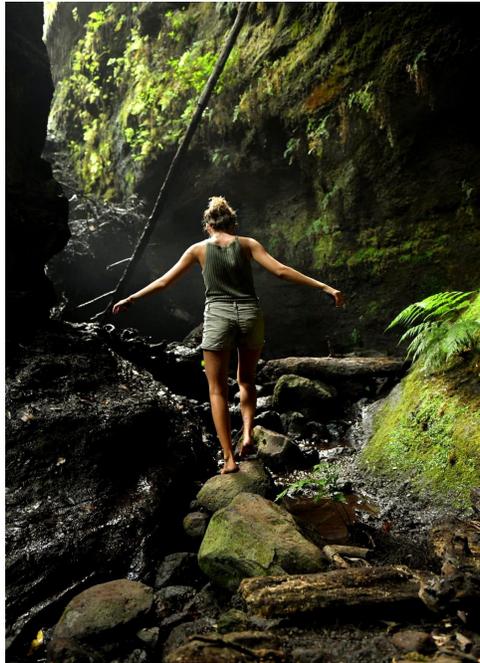


## 7 TAGE FELDENKRAIS UND MEDITATION AUF LA PALMA

Verbinde Dich mit Deinem Inneren und erlebe die Schönheit der Natur



01. – 08. Februar 2025

Santa Cruz de La Palma, Kanarische Inseln

Die Ankunft der kalten Jahreszeit zeigt uns, wie wichtig es ist, uns zu stärken – und einer der besten Wege, dies zu tun, ist indem wir neue Möglichkeiten erlernen uns zu entspannen, aufzuladen und uns mit uns selbst verbinden.

In dem ein-wöchigen Seminar auf La Palma entwickeln wir durch einfach zu erlernende Praktiken Achtsamkeit durch Feldenkrais und Meditation. Im Dojo und in der wundervollen Natur auf der Isla Bonita wird sich deine Stärke auf natürliche Weise potenzieren – hier zeigt das Thermometer für gewöhnlich während des gesamten Jahres angenehme Temperaturen an mit vielen Sonnenstunden.

### WARUM TEILNEHMEN?

Achtsamkeit ist der Schlüssel um unser inneres Gleichgewicht zu finden und dieses aufrechtzuerhalten, besonders auch in anspruchsvolleren Zeiten. Dieses Seminar wird dir das nötige Wissen und die Techniken zeigen, um Achtsamkeit mehr zu verstehen und zu verbessern.

### **WAS WIRST DU LERNEN?**

- ° Auf eine nicht-wertende Weise Achtsamkeit entwickeln für deine Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Bewegungen, sowie für das, was um dich herum geschieht.
- ° Die Bewegungslektionen der Feldenkrais-Methode helfen dir den "Raum des gegenwärtigen Moments" leichter zu erfahren. Du wirst feiner wahrnehmen und dadurch auch größere Zusammenhänge erkennen.

### **BENEFIT:**

- ° Körperliches und geistiges Wohlbefinden,
- ° Entspannung und Stärke
- ° Neue Sichtweisen und Bewegungsmöglichkeiten

### **:SEMINARORT:**

Das gesamte "Casa Las Enanas" steht uns während des Seminars zur Verfügung, einschließlich Seminarraum, Patio, Terrasse, Küche, den Bädern und den Schlafräumen. Das Haus liegt in der charmanten Altstadt von Santa Cruz de La Palma mit seinem schönen Badestrand und vielen kleinen Cafés, Restaurants und kleinen Läden.

### **KURSABLAUF:**

- ° 7.30 – 8.00h Meditation
- ° 8.30h Frühstück
- ° 10.00 – 11.30 h Feldenkrais
- ° 13.00h Mittagessen
- ° 14.30 – 18.00h 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 mit geteiltem Bad, Einzelzimmer gegen Aufpreis.
- ° Vegetarisch/Veganes Vollverpflegung
  
- ° Die An- und Abreise erfolgt eigenständig und ist **keine** Inklusivleistung.
- ° Der Flughafen von La Palma (SPC) ist nur 12 min. vom "Casa Las Enanas" entfernt und einfach mit dem Bus oder Taxi zu erreichen.

# ANMELDUNG

## MINDFULNESS DURCH FELDENKRAIS UND MEDITATION

02. – 09. Februar 2025

Santa Cruz de La Palma, Kanarische Inseln

Hiermit melde ich mich für o. g. Kurs an:

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](mailto:info@bemindful-courses.com)

Nach Anmeldungseingang erhalten Sie die Kontoverbindung für die Überweisung der Unterkunft- und Seminargebühr in Höhe von **990,00 Euro**. Die verbindliche Reservierung des Kurses erfolgt nach Zusendung der Anmeldung und des 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 Unterkunft- 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, z um Beispiel bei ERGO: [www.seminarversicherung.info](http://www.seminarversicherung.info)