

URLAUBSKURS MBSR – KOMPAKT

Begleiten Sie uns auf dieser Reise der Selbstentdeckung und des Wohlbefindens

20. – 27. April 2024

Santa Cruz de La Palma, Kanarische Inseln Mit Bhante Rewatha

Auf der wunderschönen Insel La Palma findet diese Seminarwoche mit dem kompletten MBSR-Programm für Anfänger und Fortgeschrittene statt. Nur wenige Minuten vom Strand und den Bergwäldern entfernt, können Sie in entspannter Atmosphäre die Grundlagen von Stressmanagement und Achtsamkeit mit dem erfahrenen MBSR-Lehrer und buddhistischen Theravadamönch Bhante Rewatha erlernen und vertiefen.

Der Schwerpunkt des Programms liegt auf der Kultivierung des Bewusstseins für den gegenwärtigen Moment, der Entwicklung einer nicht wertenden Haltung und der Erkundung von Möglichkeiten, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren.

Während des Seminars steht uns das gesamte "Casa Las Enanas" zu Verfügung, mit dem Seminarraum und dem Patio, sowie der Terrasse, der Küche, den Bädern und den Schlafräumen. Das Haus liegt in der bezaubernden Altstadt von Santa Cruz de La Palma, von wo aus Sie vor und nach dem Kurs Ihre Inselerkundungen starten können – Spaziergänge am Meer und Baden oder auch Wanderungen in den nah gelegenen Bergwäldern.

Seminarinhalte:

Erlernen wichtiger MBSR-Praktiken, wie geführte Achtsamkeitsmeditationen, achtsame Bewegungsübungen, Gehmeditation und Body-Scan.

Weitere integrale Bestandteile dieses Seminars sind Reflexionsübungen und Diskussionen in der Gruppe, sowie achtsame Essenspraktiken. Die Anwendung dieser Praktiken ermöglichen umfassende und tiefgreifende Lernerfahrungen.

Kursablauf:

Täglich von 10.00 – 12.15 h und 17.00 – 19.15 h findet das MBSR Programm Woche 1 bis Woche 8 statt, inklusive eines Achtsamkeitstages von 10.00 – 16.00h.
(Leichte Änderungen im Tagesablauf behalten wir uns vor)

Seminarunterlagen inklusive MP3-Download für zuhause

Vertiefende Vorträge zu MBSR, Achtsamkeit, Meditation im Allgemeinen und zur aktuellen Gehirnforschung

Zertifikat zur Teilnahme am MBSR Kompakt Kurs

Inklusivleistungen:

5- tägiger MBSR-Kurs

7 Übernachtungen im Doppelzimmer

Vegetarisch/Veganes Frühstück, Mittagessen und Abendessen

Der Flughafen von La Palma (SPC) ist nur 12 min. vom "Casa Las Enanas" entfernt und einfach mit dem Bus oder Taxi zu erreichen.

Der Flug ist eigenständig zu buchen und keine Inklusivleistung.

ANMELDUNG

URLAUBSKURS MBSR – KOMPAKT 20. – 27: April 2024 mit Bhante Rewatha Santa Cruz de La Palma/Kanarische Inseln

Die Kurskosten inklusive der Unterbringung im Doppelzimmer und Vollpension betragen 1090,- Euro.

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

Name, Vorname.....

Straße, Hausnummer.....

PLZ, Wohnort.....

Telefon.....

Email.....

Unterschrift.....

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an:

info@bemindful-courses.com

Nach Anmeldungseingang erhalten Sie die Kontoverbindung für die Überweisung der Seminargebühr.

Die verbindliche Reservierung des Kurses erfolgt durch 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 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.

HOLIDAYCOURSE MBSR – COMPACT

**Join us on this journey of self-discovery
and well-being**

April 20. – 27th 2024

**Santa Cruz de La Palma, Canary Islands
With Bhante Rewatha**

This seminar week with the complete MBSR programme for beginners and advanced participants takes place on the beautiful island of La Palma. Just a few minutes from the beach and the mountain forests, you can learn and deepen the basics of stress management and mindfulness in a relaxed atmosphere with the experienced MBSR teacher and Buddhist Theravada monk Bhante Rewatha.

The focus of the programme is on cultivating awareness of the present moment, developing a non-judgemental attitude and exploring ways to integrate mindfulness into everyday life.

During the seminar, we will have the entire "Casa Las Enanas" at our disposal, including the seminar room and patio, as well as the terrace, kitchen, bathrooms and bedrooms. The house is located in the enchanting old town of Santa Cruz de La Palma, from where you can start your island explorations before and after the course – walks by the sea and swimming or hikes in the nearby mountain forests.

Course content:

Learn important MBSR practices such as guided mindfulness meditation, mindful movement exercises, walking meditation and body scan.

Other integral parts of this seminar are reflection exercises and group discussions, as well as mindful eating practices. The application of these practices enables comprehensive and profound learning experiences.

Course programme:

The 5-days-MBSR programme takes place daily from 10:00 – 12:15 and 17:00 – 19:15 from week 1 to week 8, including a mindfulness day from 10:00 – 16:00.

(We reserve the right to make slight changes to the daily programme)

Seminar documents including MP3 download for home use

In-depth lectures on MBSR, mindfulness, meditation in general and current brain research

Certificate of participation in the MBSR compact course

Included services:

5-day MBSR course

7 nights in a double room

Vegetarian/vegan breakfast, lunch and dinner

The airport of La Palma (SPC) is only 12 minutes away from "Casa Las Enanas" and can easily be reached by bus or taxi.

The flight must be booked separately and is not included.

ANMELDUNG

HOLIDAY COURSE MBSR – COMPACT April 20 – 27th 2024 with Bhante Rewatha Santa Cruz de La Palma/Canary Islands

The cost of the course, including accommodation in a double room and full board, is 1090 euros.

I hereby register for the above course:

Surname, first name.....

Street, house number.....

Postcode, place of residence.....

Telephone.....

Email.....

Signature.....

Please send your registration to:

info@bemindful-courses.com

After receipt of your registration you will receive the bank details for the transfer of the seminar fee.

The binding reservation of the course is made by sending the registration and receipt of payment.

CANCELLATION

In the event of cancellation by the organiser:

The organiser may withdraw up to two weeks before the start of the course if the minimum number of participants has not been reached or due to unforeseeable circumstances such as illness etc.. In this case, the seminar costs already paid will be refunded. There is no entitlement to compensation.

In the event of cancellation by the participant:

If the participant cancels up to 8 weeks before the start of the course, the cancellation costs are 50% of the seminar fee and up to two weeks before the start of the course 20%. In the event of cancellation less than two weeks before the start of the course, no cancellation costs can be claimed.

Take out seminar cancellation insurance:

Something unforeseen can always happen, which is why we recommend taking out appropriate insurance.

