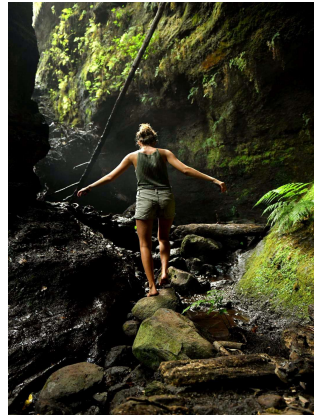




MINFULNESS: FELDENKRAIS UND ZEN

Verbinde Dich mit Deinem Inneren und erlebe die Schönheit der Natur



26. Oktober – 02. November 2024
Santa Cruz de La Palma, Kanarische Inseln

Erlernen Sie auf der grünen Atlantikinsel La Palma die Grundlagen der Achtsamkeit, mithilfe von “Bewußtheit durch Bewegung” nach Moshe Feldenkrais und durch Zen. Der Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung der Achtsamkeit für den gegenwärtigen Moment und die Wahrnehmung der Dinge, wie sie wirklich sind. Klares, kreatives Denken wird durch diesen Prozess gefördert, geprägt von Offenheit und Unvoreingenommenheit.

Die Lektionen der Feldekrais-Methode ermöglichen Ihnen, sich auf eine ganzheitliche und entspannte Weise, mithilfe von geführten achtsamen Bewegungen neu kennenzulernen. Dabei erweitert sich die eigene Wahrnehmung, Blockaden, Stress und Verspannungen lösen sich und Sie werden beweglicher und stärker. Eine Vertiefung der Bewußtheit erfolgt durch das Praktizieren von Zen: Zazen, Zen im Sitzen und Kinhin, Zen im Gehen.

Während der Seminarwoche werden wir auch besondere Orte der Insel aufsuchen. Der enge Kontakt zur Natur und das Aufnehmen der unterschiedlichen Atmosphären in den Bergen, im Wald und am Meer unterstützt das bewußte Erleben und das “im-Moment-sein”. Der Weg öffnet sich für die Entschleunigung und dem Auffüllen der Energiereserven – und schließlich auch für die Integration von Achtsamkeit und innerer Ruhe im Alltag.

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.

Seminarinhalte:

- ° Entwicklung von Achtsamkeit durch Bewegung
- ° Körperwahrnehmungsübungen und Selbsterforschung
- ° Feldenkrais-Lektionen mit dem Schwerpunkt auf Sitzen und Gehen
- ° Einführung und Praktizieren von Zen: Zazen und Kinhin
- ° Reflexionsübungen

Kursablauf:

- ° 7.30 – 8.40h Zen: Zazen und Kinhin
- ° 9.00h Frühstück
- ° 10.00 – 12.00h Feldenkrais
- ° 14.00h Mittagessen
- ° 15.00 – 18.00h Achtsamkeitentwicklung in der Natur
- ° 19.30h Abendessen

Leichte Änderungen im Tagesablauf behalten wir uns vor.

Inklusivleistungen:

- ° 5- tägiger Kurs: Feldenkrais und Zen
- ° 7 Übernachtungen im Doppelzimmer mit geteiltem Bad
- ° Vegetarisch/Veganes Vollpension

- ° 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

MINDFULNESS: FELDENKRAIS UND ZEN

26. Oktober – 02. November 2024
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

Nach Anmeldungseingang erhalten Sie die Kontoverbindung für die Überweisung der Unterkunft- und Seminargebühr in Höhe von **1090,00 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