

# Step into being ...

La Gomera Insel Retreat  
vom 22. bis 29. Februar 2020



Der Jahresanfang ist ein perfekter Zeitpunkt, die Weichen neu zu stellen.

Wir werden den achtsamen Blick schulen, um im gegenwärtigen Moment und bei uns selbst anzukommen. Mit Selbstfreundlichkeit laden wir Dankbarkeit und Freude in unser Leben ein.

Dynamische und sanfte Yoga Flows stärken und entspannen Körper und Geist. Mit stillen und bewegten Meditationen aus der Achtsamkeitspraxis (MBSR) halten wir inne und mit Selbstfreundlichkeit (Metta) erfahren wir einen freundlichen Umgang mit uns selbst und anderen.

Die Woche wird abgerundet durch Wanderungen und einen Ausflug.



## Jasmin Saribaf

TriYoga Flow Lehrerin  
Achtsamkeitstrainerin (MBSR), Achtsames Mitgefühl (MSC)  
[www.achtsamkeit-bergedorf.de](http://www.achtsamkeit-bergedorf.de)

### Seminargebühren

Bis zum 15. Dezember 2019: 333 €

Bis zum 31. Dezember 2019: 355 €

Ab dem 01. Januar 2020: 395 €

Bring a friend: 50 € Rabatt für alle Preise

Für alle Preise gilt: zuzüglich Unterkunft/Flüge/Transfer

### Unterkunft

Preise pro Person pro Tag inkl. Vollpension ab 79,- EUR /  
99,- EUR Doppelzimmer/Einzelzimmer

Die Zimmer werden direkt über El Cabrito gebucht:

[www.elcabrito.es](http://www.elcabrito.es)

**WICHTIG:** Die Reise findet statt, wenn bis zum 06. Januar 2020 mindestens 6 Teilnehmer angemeldet sind, ansonsten werden bereits gezahlte Seminar- und Unterbringungsgebühren voll erstattet.

### Anmeldung und Infos:

[jaminsaribaf@googlemail.com](mailto:jaminsaribaf@googlemail.com)

Mobil: 0176 51 36 74 13