

Der achtsame Schritt ins neue Jahr - achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung nach der MBSR Methode - Grundlagen für den Arbeitsplatz & Alltag.

*La Gomera Insel Retreat
vom 27. Februar bis 06. März 2021*



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

Durch die Praxis der annehmenden Achtsamkeit entwickeln wir einen geschulteren Blick für uns selbst und den Umgang mit alltäglichen und chronischen Stress. Gerade in Krisenzeiten wie der aktuellen Corona Krise hilft Achtsamkeit mit den Unsicherheiten und Ängsten besser umzugehen.

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

Seminargebühren

Anerkennung als Bildungsurlaub ist beantragt!

Bis zum 15. Dezember 2020: 333 €

Bis zum 31. Dezember 2020: 355 €

Ab dem 01. Januar 2021: 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

WICHTIG: Die Reise findet statt, wenn bis zum 06. Januar 2021 mindestens 6 Teilnehmer angemeldet sind, ansonsten werden bereits gezahlte Seminar- und Unterbringungsgebühren voll erstattet.

Anmeldung und Infos:

jasmisaribaf@googlemail.com