

Step into being ...

La Gomera Insel Retreat

25. September bis 02. Oktober 2021



Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung nach der MBSR Methode - Grundlagen für den Arbeitsplatz & Alltag. 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

IN EINIGEN BUNDESLÄNDERN ALS BILDUNGSUR- LAUB ANERKANNT !

Die Kursgebühr beträgt für Frühbucher
bis zum 15.Juli 2021 355 €

388€ bis zum 15.August 2021

ab dem 16. August 2021 444€

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 15.August 2021
mindestens 6 Teilnehmer angemeldet sind, ansonsten werden
bereits gezahlte Seminar- und Unterbringungsgebühren voll
erstattet. Entsprechend der aktuellen Corona Bestimmungen
(im Falle einer Reisebeschränkung) werden geleistete Zahlungen
erstattet.

Anmeldung und Infos:

jasminsaribaf@googlemail.com

Mobil: 0176 51 36 74 13