

# Achtsamkeit und Selbstmitgefühl: Wenn Gelassenheit Wurzeln schlägt.

Fernab vom touristischen Rummel liegt das Finca-Hotel in Alleinlage in einem grünen Tal direkt am Meer: nur mit dem hauseigenen Boot oder zu Fuß ist das Hotel zu erreichen. Die herrliche Umgebung des Seminarortes El Cabrito auf La Gomera lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen und zu genießen.

Früh  
buchen und  
sparen bis  
30.11.18

Die Seminarwoche auf La Gomera bietet einen einfachen Einstieg in achtsamkeitsbasierte Meditationen aus dem MBSR-Programm nach Jon Kabat-Zinn:

**Meditationen im Sitzen und Gehen** helfen unser inneres Gleichgewicht wieder herzustellen und den Geist zu beruhigen. **Leichte Yoga Übungen** unterstützen Körper und Geist zu verbinden und zu entspannen.

Zusätzlich üben wir uns in **Metta-Meditation** – einer freundlichen Art mit uns in einen liebevolleren Kontakt zu kommen, unsere guten Eigenschaften zu nähren und uns mit unseren Schwächen zu versöhnen

Stück für Stück nehmen wir so alle inneren Regungen differenzierter wahr, bekommen mehr Kontakt zu uns selbst und finden achtsam heraus, was es braucht, damit Gelassenheit in uns Wurzeln schlagen kann.

Das Seminar eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmer, die Meditationskenntnisse mitbringen und sie vertiefen möchten.



Neben dem Seminar bleibt genug Zeit, an diesem paradiesischen Ort aufzutanken, auszuruhen und sich von der wundervollen Natur inspirieren zu lassen. Außerdem organisieren wir einen Ausflugstag für eine gemeinsame Wanderung auf der Insel.

## Geplanter Ablauf der 6 Seminartage

08:30 – 09:30	geleitete Körperübungen und Meditation
11:00 – 13:00	Achtsamkeits-Übungen und Austausch
13:00 – 16:30	Mittagspause
16:30 – 19:00	Yoga – und Metta – Übungen

Der genaue Tagesablauf wird von uns gemeinsam vor Ort festgelegt. Wer mehr Zeit für sich haben möchte, kann sich jederzeit zurück ziehen.

**Kinderbetreuung kann vor Ort organisiert werden.**  
Infos unter [www.elcabrito.es](http://www.elcabrito.es).



**Teilnehmerzahl:** 10 bis maximal 14

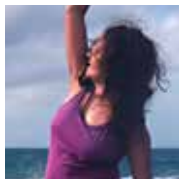
**Termin:** 23. Februar bis 02. März 2019

**Kosten:** Die Kursgebühr beträgt **420,- €**.  
Frühbucher bis zum 30. November zahlen nur 380,-€.  
Unterkunft/Flug/Transfer sind darin nicht enthalten.

## SEMINARLEITUNG

### Jasmin Saribaf

MBSR/MBCL-Lehrerin,  
Yoga Lehrerin, Tanz- und  
Bewegungstherapeutin



### Anne Höfling

Pädagogin und Lehrerin für  
Ashtanga-, Inspya, Yin-Yoga  
und MBSR



## UNTERKUNFT

Doppelzimmer/Einzelzimmer  
ab **75,- / 92,- EUR** (Preise pro  
Person pro Tag inkl. Vollpension)  
Bitte buchen Sie Ihr Zimmer  
direkt über [www.el-cabrito.es](http://www.el-cabrito.es).



Hier finden Sie auch weitere Infos zur Anreise und eine  
Checkliste zum Reiseverlauf.

**WICHTIG:** Ein für dieses Seminar reserviertes Zimmer-  
kontingent besteht bis Ende November 2018 und geht  
dann zurück an die Hotelfinca, so dass die Unterkunft  
auf El Cabrito nicht mehr garantiert werden kann.

## ANREISE

Die Anreise erfolgt in eigener Regie. An- und Abreisetag  
ist der Samstag. Vom Zielflughafen Teneriffa SÜD geht es  
mit dem Bus oder Taxi zum Hafen in Los Cristianos und  
von dort mit der Fähre nach San Sebastian. Ein hauseigenes  
Boot der Hotelfinca bringt Sie dann nach El Cabrito.

## ANMELDEABLAUF

Bei Interesse erhalten Sie ein Anmeldeformular per Post  
oder E-Mail, welches Sie bitte zeitnah zurückschicken. Sie  
bekommen dann eine Anmeldebestätigung sowie eine  
Rechnung über die Teilnahmegebühr. Bitte überweisen Sie  
diese bis spätestens Dezember 2018.

## RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN

Der Rücktritt bis 12 Wochen vor Kursbeginn ist kostenfrei.  
Bis 6 Wochen vor Kursbeginn werden 50% der Kursgebühr  
erhoben. Bei späterem Rücktritt oder Nicht-Antreten  
können keine Gebühren erstattet werden. Wird ein/e  
Ersatzteilnehmer/in benannt, entfallen die Stornogebühren.

# Anfragen/Kontakt

[jasmin@achtsam-mit-sich.de](mailto:jasmin@achtsam-mit-sich.de) / Telefon 0176-51 36 74 13  
[www.achtsamkeit-bergedorf.de](http://www.achtsamkeit-bergedorf.de)

Näheres zum Seminarhotel unter [www.elcabrito.es](http://www.elcabrito.es).

## Insel-Seminar auf La Gomera: 23. Februar – 02. März 2019

