

ACHTSAMKEIT UND MEE(H)R

KURSNUMMER: **MYC 14**
KURSZEIT: **ca. 4 Std./Tag**
PREIS: **€ 1.045**



inside travel
Reisen für dich. Zu dir.

Birgit Schramm:

Birgit Schramm ist Gestalttherapeutin (DVG) und Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis in München und angehende MBSR-Lehrerin (Mindfulness based Stressreduktion). Seit vielen Jahren begleitet sie mit ihrer einfühlsamen und empathischen Arbeitsweise Menschen in Entwicklungsprozessen. Sie leitet Kurse und Wochenendseminare zur Stressbewältigung mit Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen und verfügt selbst über 25 Jahre Erfahrung in eigener Yoga- und Meditationspraxis.

23.09.2023 - 30.09.2023

„Lose your mind and come to your senses“ (F. Perls)

Hast Du Lust auf eine besondere Woche am Meer, mit Sonne, entspannter Unterkunft und netter Gesellschaft? Eine Woche, in der Du Dir erlaubst, mal richtig zu entschleunigen, um Dich selbst intensiver zu spüren? In der Du Deine Sinne öffnest und Deine Selbstwahrnehmung neu erlebst? Dann komm mit auf die wunderschöne Insel Korfu und lass Dich ein auf einen Wohlfühlurlaub, der Dir noch lange in Erinnerung bleiben wird.

Die befreiende Kraft der Achtsamkeit

Erlebe bereits in dieser Woche mehr Freude, Wohlbefinden und Genuss durch die gemeinsame Praxis. In sanftem Yoga, verschiedenen Meditations- und Körperübungen üben wir, mit unserer Wahrnehmung präsent im gegenwärtigen Moment zu SEIN und unseren Geist zu beruhigen. Während der Kurseinheiten am Morgen und am späten Nachmittag biete ich Dir auch anregende Impulse zu verschiedenen Themen der Achtsamkeitspraxis und gebe Raum für gemeinsamen Austausch. Ob in der Gruppe oder alleine – es gibt an diesem wunderbaren Ort viele Möglichkeiten, um Dich neu zu erleben. Dazwischen bleibt viel Zeit für Dich zum Nichtstun, Schwimmen, Lesen, Wandern, Ausflüge machen oder für neue Begegnungen.

Voraussichtliche Zeiten: Morgenmeditation vor dem Frühstück, 2h Seminar am Vormittag 1,5 Stunden Seminar am späten Nachmittag. Mittwoch Nachmittag frei für Ausflüge. Außerhalb des Seminars besteht die Möglichkeit für begleitende Einzelgespräche.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im Studio oder Apartment im Haus Hoys oder Höhe
- Einzelzimmer-Zuschlag/Woche: 130 € p.P. (Studio mit eigenem Bad)
90 € p.P. (Apartment mit geteiltem Bad)
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Frühstück & 6x vegetarisches Abendessen mit einer Auswahl alkoholfreier Getränke
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu