

ACHTSAMKEIT & MEDITATION:

Den Augenblick umarmen

KURSNUMMER: OUC 21
KURSZEIT: ca. 4 Std./Tag
PREIS: € 1111



inside  travel
Reisen für dich. Zu dir.

Graciette Justo:

ist Meditations-Lehrerin und
zertifizierte MBSR-Trainerin
(Stressbewältigung durch
Achtsamkeit).

Mit großer Hingabe, Feingefühl und
einer inspirierenden Mischung aus
Tiefe und Leichtigkeit leitet sie
Achtsamkeits-Seminare, Schweige-
Retreats und Meditations-Reisen in
Retreathäusern und Klöstern in
Europa (Deutschland, Spanien,
Österreich und Korfu).

Sie ist in der buddhistischen Tradition
zu Hause und hat schamanische
Einflüsse. Beides vereint sie zu einer
kostbaren Essenz.

Zudem ist sie als Schauspielerin und
Trainerin für Improvisations-Theater
selbstständig tätig, was ihren
Seminaren eine herzöffnende Portion
Verspieltheit verleiht.

Teilnehmerstimmen:

- "Eine unglaubliche Bereicherung an
neuen Erkenntnissen, tiefen
Erfahrungen und spielerisch-
freudvollen Momenten."
- Graciettes warmherzige,
einfühlsame und zugleich humorvolle
Art ist eine besondere Gabe. Das
Tüpfelchen auf dem i ist ihre sanfte
und liebevolle Stimme, mit der sie
uns sehr berührt hat."
- "Ich habe eine tiefe innere Ruhe
gefunden und möchte die intensive
Begegnung mit mir nicht missen. Ich
werde das Gefühl hüten wie ein
Geschenk, das man immer wieder
auspacken darf."
- "Seit dem Seminar sehe ich die
Welt anders, irgendwie in anderen
Lichtern, sie ist viel schöner
geworden."

31.08. - 07.09.2024

Innehalten. Den Kopf ausschalten, die Sinne öffnen. Dieser Insel-Urlaub ist ein „Rendezvous“ mit dir selbst, und lädt dich dazu ein, vom Tun ins Sein zu kommen. Gemeinsam erlernen wir die Grundlagen der Achtsamkeitslehre des MBSR (Mindfulness based stress reduction):

Lass dich von der transformierenden Kraft der Achtsamkeit verzaubern. Ein Rendezvous mit deinem innersten Kern. Gemeinsam im Kreis. Behütet. Still. Kraftvoll. Heilend. Wer bist du jenseits deiner gedanklichen Limitierungen? Der heilsame Raum des vertrauensvollen Loslassens und Auftankens schenkt tiefe Geborgenheit, Klarheit und ein Nachhausekommen in dir. Sitzmeditation, Cacao Zeremonie, sanftes Yoga, Soundhealing, Herzenskontemplation, Mindful Movement, Breathwork und inspirierende Weisheitsgeschichten in der nährenden Fülle des Augenblicks.

Dieses MBSR-Kompaktseminar zeigt inspirierende Wege auf, mit geöffneten Sinnen ganz im Hier und Jetzt zu sein, in die eigene Lebendigkeit einzutauchen und durch neugierige Selbsterforschung in einen tieferen Kontakt mit sich zu kommen. Aus dem Autopilot-Modus, festgefahrenen Gewohnheiten und Reaktionsmustern herauszufinden, hin zu tiefer innerer Ruhe und mehr Lebensqualität. Leichtigkeit und innere Balance finden inmitten der Schönheit Korfus.

Geeignet für Teilnehmende mit und ohne Vorerfahrung! Die Fähigkeit im meditativen Schneidersitz zu sitzen ist nicht nötig.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ (großes Apartment, Kategorie 2 mit geteilten Bad und Wohnküche, Preisgruppe A (ohne Meerblick))

Gegen Aufpreis:

- DZ zur Alleinbenutzung: 50 € - 100 € pro Person & Woche
- Kategorie 1 (= eigene DU/WC): 40 € pro Person & Woche
- Preisgruppe B (= eingeschränkter Meerblick): 20 € pro Person & Woche
- Preisgruppe C (= Meerblick, bessere Ausstattung): 60 € pro Person & Woche
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Vegetarische Halbpension
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu