

# ACHTSAMKEITS-URLAUB:

Den Augenblick umarmen

KURSNUMMER: OUC 29

KURSZEIT: ca. 4 Std./Tag

PREIS: € 999



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  
zuhause 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."

## 27.08.2022 - 03.09.2022

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):

Sitzmeditation, Bodyscan (geführte Körperwahrnehmung zur Tiefenentspannung), Gehmeditation am Meer, Sinnesübungen, sanfte Bewegungsübungen im Liegen und Stehen, Musik-Entspannung, Entwicklung von Herzensqualitäten und das liebevolle und urteilsfreie Erforschen der eigenen Geisteshaltung. Die vielseitigen Achtsamkeits-Praktiken kultivieren Gelassenheit und Lebensfreude, und lassen den aufgewühlten Geist still und klar werden. Wer bist du, wenn du niemand „sein“ musst? Lausche nach innen und finde zu einer Kraft in dir, die unter deiner Alltags-Schicht verborgen liegt.

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): 20 € pro Person & Woche
- Preisgruppe B (= eingeschränkter Meerblick): 20 € pro Person & Woche
- Preisgruppe C (= Meerblick, bessere Ausstattung): 70 € pro Person & Woche
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Vegetarische Halbpension
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu