

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