

Achtsamkeitskurs auf El Hierro

(Kanarische Inseln)

29.04.-04.05.2019

Der Wochenkurs auf El Hierro steht unter einem besonderen Thema:

Insel der Achtsamkeit: „Für uns selbst da sein.“

Achtsamkeit heißt, sich bewusst zu sein, was im gegenwärtigen Augenblick geschieht. Wir üben dies mit klaren, aufeinander aufbauenden Meditationsanleitungen, um ganz präsent zu sein. Unsere achtsame Präsenz hilft uns, uns selbst mit Fürsorge und Zuwendung zu begegnen. In der wunderbaren Umgebung der Insel El Hierro haben wir die Zeit, uns auszuruhen und für uns selbst da zu sein.



Körperübungen, Gehmeditationen und Wanderungen in der Natur unterstützen uns bei diesem Prozess.

Die wichtigsten Infos in Kürze

Wann und wie reise ich an?

Sie reisen an entweder am Samstag, 27.04.19 oder am Sonntag 28.04.19 mit Binter-Flug von Gran Canaria / Teneriffa-Nord oder mit der Fähre Sonntag-Abend von Teneriffa/Los Christianos.

Wie komme ich zur Unterkunft?

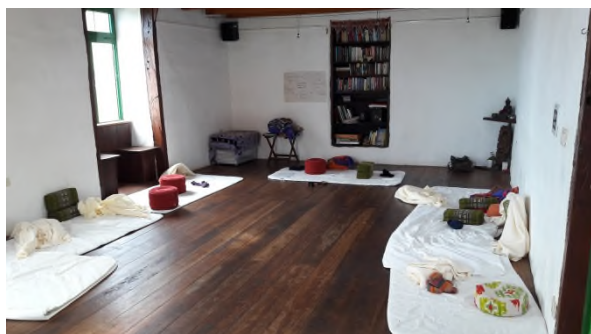
Am Flughafen/Fährhafen von El Hierro können Sie einen Mietwagen chartern. Wir organisieren für Sie auch einen Transfer zur Unterkunft.

Wo wohne ich?

Sie wohnen in der Anlage El Sitio in einem Apartment-Haus (Casa), das Sie entweder alleine, zu zweit oder zu dritt bewohnen können. El Sitio ist ein Gebäudeensemble von sieben typisch kanarischen Häuschen mit Innenhöfen und Gärten auf der Hochebene der Kleinstadt Frontera.

Kann ich in der Nähe einkaufen?

Im Kursort Tigaday/La Frontera können Sie bummeln, einkaufen, einen Kaffee trinken und essen gehen. In das Zentrum sind es etwa 20 Minuten zu Fuß.



In welcher Zeit findet der Kurs statt?

Der Kurs beginnt am Montag, 29.04.2019 um 9 Uhr mit einem gemeinsamen Frühstück. An den 6 Kurstagen arbeiten wir jeweils in zwei Blöcken von 10.00–11.30 Uhr und von 12.00–13.30 Uhr. Von 13.30–14.15 Uhr essen wir gemeinsam zu Mittag.

Was kostet der Kurs?

Nutzen Sie eine Casa zu zweit liegt der Preis zwischen 571,20 € und 678,30 €. Bei Einzelbelegung zwischen 737,80 € und 785,40 €.

Was beinhalten die Teilnahmegebühren?

Die Teilnahmegebühren beinhalten 7 Übernachtungen in El Sitio vom 29.04.2019 bis 05.05.2019 (Abreisetag), ein Begrüßungsfrühstück, (überwiegend) vegetarisches Mittagessen, ein Begrüßungsgeschenk und die Kursgebühr.



Was ist mit Frühstück und Abendessen?

Frühstück und Abendessen finden in Eigenverantwortung statt. Alle Casas sind mit einer kleinen Küche ausgestattet.

In der Nähe finden sich einheimische Restaurants.

Was kann ich noch unternehmen?

An den Nachmittagen können Sie gemeinsam mit der Gruppe oder für sich alleine Aktivitäten unternehmen.

Was muss ich über die Insel El Hierro wissen?

El Hierro ist die westlichste und kleinste der sieben großen, zu Spanien gehörenden Kanarischen Inseln im Atlantischen Ozean. Der Naturfreund findet auf El Hierro atemberaubende Steilhänge, naturbelassene Wälder, bizarre Buchten und tiefe Schluchten. Das Klima auf El Hierro entspricht in etwa dem der anderen Kanaren. Die Durchschnittstemperaturen betragen im Winter etwa 20 Grad und im Sommer Maximal 30 Grad.

Kann Ich auch früher anreisen oder länger bleiben?

Es besteht die Möglichkeit, bereits einige Tage vorher anzureisen, bzw. einige Tage zu verlängern.

Bitte in diesem Fall direkt mit El Sitio Kontakt aufnehmen und die Buchung individuell dort vornehmen. www.elsitio-elhierro.es

Wer leitet den Kurs?

Den Kurs leiten **Christiane Kreis** und **Winfried Kümmel**. Christiane ist Dipl. Soziologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Zertifizierte Leiterin in Progressiver Muskelentspannung (PME). Winfried ist Zertifizierter MBSR-Lehrer und Heilpraktiker (Psychotherapie).

Wie kann ich mich anmelden?

Sie senden uns eine Email an: winfried.kuettel@mbsr-frankfurt.de

oder rufen an: 0171 95 90 336

Wir vereinbaren dann einen Termin für ein persönliches Gespräch.

Anschließend können Sie sich mit unserem Anmeldeformular anmelden.