



**LOTUS**

Lösungsorientierte  
Teambegleitung und  
Supervision

# Achtsamkeitskurs

**El Hierro**  
(Kanarische Inseln)

**29. April. - 04. Mai 2019**





## Kursleitung

### Christiane Kreis

- Dipl. Soziologin
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Systemische Supervisorin
- Gestaltpsychotherapeutin
- Zertifizierte Leiterin in Progressiver Muskelentspannung (PME)
- Langjährige Achtsamkeits- und Meditationspraxis in der Tradition von Thich Nhat Hanh



### Winfried Kümmel

- Zertifizierter MBSR-Lehrer
- Heilpraktiker für Psychotherapie
- Gestaltpsychotherapeut
- Systemischer Supervisor
- Ergotherapeut
- Fortbildungsleiter am PsychErgo-Institut Marburg
- Autor
- Langjährige Achtsamkeits- und Meditationspraxis in der Tradition von Thich Nhat Hanh





## Kursausschreibung

Der Wochenkurs auf El Hierro steht unter dem 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 Sonntagabend von Teneriffa/ Los Christianos. (Details auf Seite 12)

### **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 einem Apartment-Haus (Casa), das Sie entweder alleine, zu zweit oder zu dritt bewohnen können. (Details auf Seite 9)

### **Kann ich in der Nähe einkaufen?**

Im Kursort Tigaday/La Frontera können Sie bummeln, einkaufen, einen Kaffee trinken und essen gehen.

### **In welcher Zeit findet der Kurs statt?**

Der Kurs beginnt am Montag, 29.04.2019 um 9.00 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. (Details auf Seite 5)

### **Was kostet der Kurs?**

Nutzen Sie eine Casa zu zweit liegt der Preis zwischen 571,20 Euro und 678,30 Euro. Bei Einzelbelegung zwischen 737,80 Euro und 785,40 Euro. (Details auf den Seiten 6 + 7)

### **Was kann ich noch unternehmen?**

An den Nachmittagen können Sie gemeinsam mit der Gruppe oder für sich alleine Aktivitäten unternehmen. (Details auf Seite 13)



## Kursablauf

Der Kursbeginn ist am Montag, 29. April 2019 und beginnt um 9.00 Uhr mit einem gemeinsamen Frühstück.

An den sechs Kurstagen arbeiten wir:

10.00 – 11.30 Uhr

Meditationen z. B. Body-Scan, Sitzmeditationen, kurzer Austausch

12.00 – 13.30 Uhr

Vorträge, Austausch, Meditationen und achtsame Körperübungen

13.30 – 14.15 Uhr

Gemeinsames Mittagessen in Achtsamkeit

Unser Kursraum befindet sich innerhalb des Geländes von El Sitio über Rezeption und Speiseraum.

Vom Kursraum, der Sala, haben wir einen wunderbaren Blick auf das Golfo-Tal und den Atlantik.

Matten, Decken, Sitzkissen und Stühle stehen uns dort zur Verfügung.





## Preise

Die Teilnahmegebühren beinhalten:

- 7 Übernachtungen in El Sitio von Sonntag 28.04.2019 bis Samstag 04.05.2019,
- 1 Begrüßungsfrühstück am Montag,
- 6 Mittagessen Montag-Samstag (überwiegend regionale und vegetarische Speisen),
- ein Begrüßungsgeschenk
- Kursgebühr

Die Gebühren staffeln sich je nach Casa-Belegung und liegen zwischen 571,20 Euro und 678,30 Euro bei Doppelbelegung.

Eine Einzelbelegung zwischen 737,80 Euro (Casa A) und 785,40 Euro (Casa B).

Frühstück und Abendessen organisieren Sie in Eigenverantwortung. Alle Casas sind mit einer kleinen Küche ausgestattet.

In der Nähe finden Sie Restaurants.



Alle Preise sind incl. MwSt. und verstehen sich pro Person als Teilnahmegebühr für 7 Übernachtungen, Mittagessen, Kursgebühr, Begrüßungsgeschenk.

<b>A</b> (Tacorón)	Doppel-Belegung 571,20 Euro	Einzel-Belegung 737,80 Euro
<b>B</b> (Echedo / Tiñor)	Doppel-Belegung 595,00 Euro	Einzel-Belegung 785,40 Euro
<b>C</b> (Guarazoca / Sabinosa)	Doppel-Belegung 642,60 Euro	Einzel-Belegung (nur optional) 821,10 Euro
<b>D</b> (Isora)	Doppel-Belegung 678,30 Euro	Dreier-Belegung 571,20 Euro

Bei Anreise am Samstag und bei weiteren Übernachtungen sind die Kosten der zusätzlichen Übernachtungen von Ihnen selbst zu zahlen.

Bitte rechnen Sie diese bei Buchung direkt mit El Sitio ab.



## El Sitio

El Sitio ist ein Gebäudeensemble von sieben typisch kanarischen Häuschen mit Innenhöfen und Gärten auf der Hochebene der Kleinstadt Frontera.

Von der Anlage El Sitio in den Ort La Frontera / Tigaday sind es etwa 20 Minuten zu Fuß. Dort befinden sich Geschäfte, Supermärkte, Banken und die Post.

Wir haben die Anlage El Sitio für einen einwöchigen Achtsamkeitskurs gebucht. Die Anlage besteht aus 7 Casas und einem Gruppenraum.

Nähere Informationen: [www.elsitio-elhierro.es](http://www.elsitio-elhierro.es)

Das El Sitio begreift sich seit seinen Anfängen als ein einfacher Ort gelebter Nachhaltigkeit, Naturverbundenheit und als Erfahrungsraum für persönliche Entwicklung. Wenn Körper und Geist zu Ruhe kommen, entstehen oft kreative Potentiale, persönliche Verbindungen, Ideen, welche wir gerne kultivieren und fördern möchten, um El Hierro's Vision einer ökologischen Regionalentwicklung weiterhin zu unterstützen. (Quelle: Webseite El Sitio)





Im El Sitio haben wir „casitas“ in 4 verschiedenen Kategorien für Sie:

**A (Tacorón) =**

1 Zimmer (Wohn-/Schlafzimmer zusammen) mit 2 Einzelbetten, eigenes Bad. Tacorón ist barrierefrei und für Rollstuhlfahrer geeignet. Leider hat man jedoch von Tacorón aus keinen Meerblick. Ist aber nicht schlimm, einfach kurz raus aus der Tür und atlantisches Gratis-Unterhaltungsprogramm genießen.

**B (Echedo / Tiñor / Salmor) =**

1 Zimmer (Wohn-/Schlafzimmer zusammen) mit 2 Einzelbetten, eigenes Bad. Diese 2 Studios befinden sich weiter oben auf dem Gelände – hier gibt's 24 Stunden Ozeanblick Berge inklusive.

**C (Guarazoca / Sabinosa) =**

1 Zimmer (Wohn-/Schlafzimmer zusammen) mit 3 Einzelbetten und eigenem Bad. Unsere Studios vom Typ C liegen noch eine Ebene höher als Typ B. Mit einem perfekten Panoramablick von Atlantik und Bergmassiv wohnen Sie hier inmitten von Weinreben und ruhigen Plätzen zum Verweilen und genießen.

**D (Isora) =**

1 Schlafzimmer mit 2 Betten, Wohnzimmer getrennt mit Schlafcouch + Meerblick, eigenes Bad + private kleine Terrasse. Isora ist unser größtes Apartment und bietet Ihnen viel Raum zum Wohlfühlen.



## Die Insel El Hierro


El Hierro ist die westlichste und kleinste der sieben großen, zu Spanien gehörenden Kanarischen Inseln im Atlantischen Ozean. Ihr Flächenanteil an der gesamten Landfläche aller Kanaren beträgt 3,59 Prozent. Sie hat eine Fläche von 278 Quadratkilometern und etwa 10.500 Einwohner.

Im Jahr 2000 wurde El Hierro von der UNESCO zum Biosphärenreservat erklärt.

Diese Insel ist von Vulkanen und vom Meer geprägt. Sie hat grüne Wälder und karge Wüstenzonen, sowie freundliche, leicht zugängliche und zum Teil wilde Küsten. Sandstrände und durchorganisierten Tourismus findet man nicht. Die Inselregierung strebt einen sanften Tourismus an und versucht die Bettenzahl von heutzutage etwa 1000 langsam und umweltverträglich zu steigern.

Die Insel ist gut geeignet für Menschen die ihren Urlaub selbst gestalten möchten und den sogenannten Landtourismus („turismo rural“) vorziehen.





Der Naturfreund findet auf El Hierro atemberaubende Steilhänge, naturbelassene Wälder, bizarre Buchten und tiefe Schluchten.

Die Infrastruktur auf El Hierro ist ziemlich gut. So verfügt die Insel mittlerweile über ein sehr gut ausgebautes Strassennetz, ein kleines Krankenhaus und einen Flugplatz für kleinere Passagiermaschinen.

Ende Juni 2014 wurde El Hierro zur ersten Insel weltweit, die völlig energieautark lebt und fast gänzlich auf fossile Energie verzichten kann. Ein technisch ausgeklügeltes Windwasserkraftwerk schafft dafür die Bedingungen.

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. Auf El Hierro kann man in kürzester Zeit mehrere Klimazonen erleben, z. B. in Valverde nebliges und kühles Wetter vorfinden, in Frontera scheint den ganzen Tag die Sonne und lädt zum Baden ein. Man darf auch die Kanarischen Winde nicht Außer Acht lassen, die können einem manchmal ganz schön zu schaffen machen.



## Anreise

Per Flugzeug nach Teneriffa Süd mit Tuifly X3 2142  
Do und Sa ab Frankfurt/Main 7.40 Uhr, von dort per Fähre  
oder ab Teneriffa-Nord mit dem Flugzeug nach El Hierro.  
oder

über Gran Canaria mit Tuifly X3 2258 ab Frankfurt/Main  
6.00 Uhr. Ankunft Gran Canaria 9.45 Uhr. Weiterflug mit  
Binter NT365 um 15.20 Uhr. Ankunft El Hierro 16.15 Uhr.

Flüge können über das Reisebüro Berger Frankfurt/Main  
gebucht werden. Anfragen an:

A. Danesberger GmbH

Bergerstr. 21 - 60316 Frankfurt

Tel: 069/4909076

Wir empfehlen die Buchung eines Mietwagens.

Die günstigsten Angebote direkt vor Ort:

[www.autospluscar.com](http://www.autospluscar.com) oder [www.cruzaltarentacar.com](http://www.cruzaltarentacar.com)

Ein Transfer vom Flughafen / Fährhafen kann organisiert  
werden.

**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.**



## Rahmenprogramm

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

- Eine geführte botanische Wanderung mit Ralf Hoffmeister (Reiseverkehrskaufmann)  
0034 628 039941  
[hierro.ralf@gmail.com](mailto:hierro.ralf@gmail.com)  
[www.hierroholiday.com](http://www.hierroholiday.com) (Ostküsten-Tour)
- Baden im Naturschwimmbaden von La Maceta.
- Besuch des Ecomuseums.
- Spaziergang am Meer zum kleinen Hotel Punta Grande.
- Die Nachmittage stehen auch zur freien Verfügung.
- Möglich ist auch sich etwas Gutes zu tun, wie Ayuverda Massage von Heike Maurer.  
[www.naturheilpraxis-elhierro.com](http://www.naturheilpraxis-elhierro.com)





## Allgemeine Vertragsbedingungen

1. Der/die Kursteilnehmer/in nimmt an einem Kurs in der Praxis der Achtsamkeit (MBSR) teil. Der/die Kursteilnehmer/in ist darüber aufgeklärt, dass der Kurs keine Psychotherapie, sowie keine körperliche Untersuchung und Behandlung durch einen Arzt ersetzt und dass er/sie bei Beschwerden mit Krankheitswert aufgefordert ist, sich in die Behandlung eines Arztes zu begeben.
2. Der/die Kursteilnehmer/in bezahlt an die L.O.T.U.S. – GbR Kreis und Kümmel bei Anmeldung eine Anzahlung von 25 % der Kursgebühr. Der Restbetrag ist spätestens 28 Tage vor Beginn des Kurses fällig.
3. Ihre Anmeldung ist für beide Seiten verbindlich. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Wird der Teilnehmerbeitrag nicht fristgemäß geleistet, kann der Platz trotz schriftlicher Anmeldung anderweitig belegt werden. Die Nichtzahlung des Teilnehmerbeitrages ersetzt keine schriftliche Abmeldung, entsprechende Ausfallgebühren sind trotzdem zu zahlen
4. Unfall- und sonstige übliche persönliche Versicherungen müssen von den Teilnehmer/-innen individuell abgeschlossen werden. Die L.O.T.U.S. – GbR Kreis und Kümmel haftet nicht für Schäden, die dem/der Teilnehmer/-in auf dem Hin- oder Rückweg und im Verlaufe der Veranstaltung, z. B. durch Unfall, entstehen. Wir empfehlen eine Auslandskrankenversicherung abzuschließen.
5. Wird der Kurs durch nicht vorhersehbare höhere Gewalt erheblich erschwert, gefährdet oder beeinträchtigt, so kann der Kurs abgesagt werden. Bei Absage vor Kursbeginn durch die L.O.T.U.S. – GbR Kreis und Kümmel erhalten die Teilnehmer/-innen den gezahlten Teilnehmerbeitrag unverzüglich zurück. Weitere Ansprüche bestehen nicht.
6. Eine Haftung für Personenschäden bei Unfällen ist ausgeschlossen, es sei denn der Schaden beruht auf einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung der Kursleiter der L.O.T.U.S. – GbR Kreis und Kümmel. Ebenso ist eine Haftung für Sachschäden (beispielsweise aufgrund Diebstahls) sowie für reine Vermögensschäden aus Vertragspflichtverletzungen ausgeschlossen.
7. Übermittelte Anmeldedaten werden digital zu internen Verwaltungszwecken gespeichert und maximal ein Jahr aufbewahrt.
8. Nach erfolgreicher Teilnahme erhält der/die Kursteilnehmer/in eine Bestätigung.
9. Sollte eine der Bestimmungen ganz oder teilweise unwirksam oder nicht durchführbar sein, wird die Gültigkeit der übrigen Bestimmungen hierdurch nicht berührt.



## Anmeldung

# Achtsamkeitskurs auf El Hierro vom 29. April - 04. Mai 2019

Anrede

---

Name

---

Vorname

---

Straße / Nr.

---

PLZ, Wohnort

---

Fest- oder Mobil-Tel

---

E-Mail

---

Unterbringung (bitte die CASA angeben)

Ich stimme zu, dass meine Daten ausschließlich im Zusammenhang mit dem Kurs auf El Hierro vom 29. April - 04. Mai 2019 verwendet werden.

Ja  Nein

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs auf El Hierro an.

---

Datum

Unterschrift

Mit der Anmeldung bieten Sie der L.O.T.U.S. – GbR, Frankfurt den Abschluss eines Kursvertrages auf der Grundlage der Kursausschreibung, der zu dem betreffenden Kurs gehörenden Detailbeschreibung und der Allgemeinen Kursbedingungen verbindlich an.

Mit Erhalt der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine Rechnung über eine Anzahlung von 25 % des Teilnahmebetrages. Etwa vier Wochen vor Beginn des Kurses bekommen Sie nochmals eine Bestätigung mit der Rechnung über den restlichen Teilnahmebetrag.



**LOTUS**

Lösungsorientierte  
Teambegleitung und  
Supervision

Informationen und Anfragen an:

**L.O.T.U.S. – GbR**

Christiane Kreis und Winfried Kümmel  
Auf der Kuhr 14A – 60435 Frankfurt / Main

0171 9590336

oder

wkuemmel@online.de

[www.lotus-kreis.de](http://www.lotus-kreis.de)

[www.mbsr-frankfurt.de](http://www.mbsr-frankfurt.de)

