



EUROPA: SPANIEN

ACHTSAMKEITSMEDITATION AUF LA PALMA

- > Die Achtsamkeitsmeditation bietet uns einen Weg, innezuhalten, aus unseren zahllosen Gedanken auszusteigen, und in diesem Moment, den wir erleben, anzukommen. Wir entschleunigen, entspannen und kommen innerlich zur Ruhe. Kombiniert mit Urlaub auf der wunderschönen Isla Bonita.

In der Stille knüpfen wir einen liebevollen Kontakt zu uns selbst, den wir Schritt für Schritt auf die unterschiedlichen Bereiche unseres Erlebens ausdehnen. Wir öffnen uns für unseren Körper, unsere Sinne, Gefühle und Gedanken. Das Erleben im Moment tritt in den Vordergrund, wir sind wirklich da, wach und offen. Ein intensiveres Erleben und Begegnen wird möglich, wir können auftanken, Körper und Geist erfrischen und in der Stille endlich wieder unsere eigene innere Stimme hören, und wahrnehmen, was uns im Leben wichtig ist.



REISEDETAILS

1. - 7. Reisetag: Zum Inhalt

Auszug aus den Themen

Sitzmeditation

Atem- und Gehmeditation

Body-Scan,

Vertiefung der Achtsamkeit durch Einschließen der Sinneswahrnehmungen in die Meditation Körper-, Stehmeditation, Meditation der Liebevollen Güte, Einschließen von Hören, weiterer Sinneswahrnehmungen, Gedanken und Gefühlen in die Meditation.

Wochenprogramm

Dienstag

Anreise

Mittwoch

Vorstellung des Tagesablaufs/Programms. Ankommen und entspannen, vertraut werden mit der Sitzposition, Atemmeditation, Gehmeditation und Body-Scan (Meditation im Liegen).

Donnerstag

Vertiefung der Achtsamkeit. Ausdehnung auf den Körper.
Integration von Stehmeditation. Meditation der Liebevollen Güte mit sich selbst.

Freitag

Einschließen von Hören in die Achtsamkeitsmeditation.

Samstag

Einschließen weiterer Sinneswahrnehmungen, Essmeditation. Meditation der Liebevollen Güte mit anderen.

Sonntag

Einschließen von Gefühlen und Stimmungen in die Achtsamkeitsmeditation

Montag

Einschließen von Gedanken in die Achtsamkeitsmeditation und meditatives achtsames Kommunizieren

Dienstag

Abreise

Tagesablauf

08.00

Morgenmeditation

08.30 – 10.00

Frühstück

10.30 – 12.00

Meditationseinheit

12.00 – 17.00

freie Zeit

17.00h – 19.00h

Meditationseinheit

19.30

Abendessen

Programmleitung

Renate Seifarth

Ihr Urlaubsort - La Palma Finca El Morro

Spanien – Kanarische Inseln / La Palma – Finca El Morro

La Palma - Isla Bonita

Der naturbelassene Nordwesten der grünen Kanareninsel La Palma bietet vor allem Ruhe, einzigartige Natur und Weitblick! Ideal zur Erholung und Regeneration. Schon in der Antike wurde La Palma als Insel der Glückseligen beschrieben.

Die Finca El Morro erstreckt sich über 2,5 ha Fläche und liegt auf einem Felsplateau, 450 m über dem Meer. Das Plateau ist seitlich durch Schluchten (Barrancos) begrenzt und ist von Hügeln und Bergen mit Pinienbäumen eingerahmt. Die Finca liegt genau an einer Spitze des auf La Palma festgestellten Kraftdreiecks.

Die zehn liebevoll restaurierten und teils neu errichteten Gebäude, in denen sich die Studios und Apartments befinden, gruppieren sich in einer subtropischen Gartenanlage. Im Zentrum liegt das große **Landhaus**. Unweit des Hauptgebäudes befinden sich der großzügige, beheizbare Swimmingpool mit Grillplatz, Sauna (Nutzung zahlbar vor Ort) bis 10 Personen, Liegebereich und Sitzplätze unter Palmen, die angenehmen Schatten spenden. Auf den umliegenden Terrassenhügeln wachsen 400 zum Teil subtropische Obstbäume, die der Versorgung der Finca dienen. Eine Aloe - Vera - Plantage gehört ebenfalls zu den botanischen Schätzen der Anlage.

Der hochwertig eingerichtete Seminartrakt von über 110 qm hat einen eigenen Toiletten- und Duschbereich und eine phantastische Aussicht auf den weiten Atlantik.

Weitere Einrichtungen der Finca sind

- die 500 qm große Qigong-Wiese
- der Fitnessbereich mit Aussichtsterrasse
- Fernseh- und Gesellschaftsraum
- Bistro-Bar sowie Freiluftterrasse

Direkt von der Finca führt ein Fußweg (ca. 1,5 Stunden) zum **Puerto de Loma Grande**. Die eindrucksvolle Wanderung belohnt mit Wasserfontänen, Höhlen, Naturschwimmbecken und einer geschützten Bucht zum ganzjährigen Schwimmen im Atlantik.

Zum Strand gelangt man mit dem Bus (Bushaltestelle ist ca. 300 m von der Finca entfernt) in einer ca. 40-minütigen Fahrt.

Wer auf La Palma ist, sollte auf jeden Fall die Umgebung und Schönheiten der Insel erkunden – den **Naturschutzpark** oder den Roque de los Muchachos, mit 2.426 m der höchste Berg auf La Palma.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
29.11.2016	06.12.2016	X	1.290 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 7 Nächte Finca El Morro
- > - erweiterte Halbpension
- > - Sammeltransfer ab/bis Flughafen La Palma 2 x am An- und Abreisetag
- > - Programm "Achtsamkeitsmeditation"

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 14

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 10%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei Flugdestinationen wird entsprechend bei Buchung informiert, ob der Flug bereits gebucht werden kann oder nicht.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.