



Achtsamkeit & Yoga

8-tägige Reise nach Cefalù, an die Nordküste Siziliens



27.08. – 03.09.2016

Wir laden euch herzlich zu unserem Achtsamkeits-Intensivseminar ein, das wir an der Küste des italienisch-idyllischen Cefalùs, am Fuße des Hausbergs „la Rocca“, halten werden. Gemeinsam wollen wir durch unterschiedlichste Impulse erfahren, was Achtsamkeit bedeutet, wie hilfreich es sein kann und wie es sich in eure vielfältigen Lebensmodelle und Alltage integrieren lässt. Mit täglichem PhysioYoga, der Einbindung der Natur und konkreten Anleitungen zum Ausprobieren bieten wir euch „Allinclusive“ daher auf etwas andere Weise an.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, einzig die Offenheit persönlich zu erfahren, welche Praktiken zu euch passen und euer Leben bereichern könnten und welche getrost im Schrank verstaut werden dürfen.

Gerne könnt ihr uns vorab in einem unserer Samstags-Workshops im Herzen Mittelfrankens, Nähe Nürnberg (Fürth), kennenlernen.



achtsamkeitsseminar@gmail.com



Programm:

Anreisetag, Sa 27.08.16: erstes gemeinsames Treffen von 17-19h

Abreisetag, Sa 03.09.16: PhysioYoga & gemeinsame Verabschiedung von 7:45-9:15h

Seminartag: morgentliches PhysioYoga (7.45-8.45h) & mittägliche Achtsamkeitsübungen (11.00-12.30h)

zusätzlich täglich wechselndes Nachmittags- und/ oder Abendprogramm, wie z.B. Stadtführung, Umgebungserkundung, weitere Bewegungsimpulse und kleine tagesabschließende Meditationen

Jeder Seminartag umfasst ca. 3-5 Std. gemeinsames Ausprobieren und Üben. Die restliche Zeit kann individuell gestaltet werden, z.B. mit Pool, Meer, Bike, Tauchen, geführten Touren, Ausflügen oder Massagen.

Katrin Pröls, Physiotherapeutin & Yogalehrerin hat PhysioYoga entwickelt.

Der Focus liegt darauf, Impulse mittels der Asanas in die Körperstrukturen zu setzen und sie dadurch heraus aus ihren Dysbalancen, Spannungen und Blockaden hinein in die optimale Balance, Vitalität und Kraft zu führen. Den Impuls und die Wirkung bewusst wahrzunehmen, zu spüren, fördert den 6.Sinn, das Körperbewusstsein. Jede Stunde baut auf einen Themenschwerpunkt auf, ist mal mehr dynamisch, mal mehr haltend ausgerichtet, immer im Flow und in Verbindung mit dem eigenen Atemfluss.



Miriam Frisch, Diplom Psychologin hat Achtsamkeitsseminare mitentwickelt als eine Möglichkeit, persönliche Wege in das „Hier & Jetzt“ zu finden. In ihren Seminaren liegt der Schwerpunkt daher auf konkreten Übungen, der eigenen Erfahrung und dem Austausch des Erlebten unter den TN. Gestützt werden die Inhalte durch die Erkenntnisse der modernen Psychologie, die die Wissenschaft mit jahrtausendealten Traditionen verknüpft. Ziel ist es, einen kleinen persönlichen „Werkzeugkoffer“ zu erstellen, der den TN immer wieder erinnert, innezuhalten und den Augenblick, in dem unser eigentliches Leben stattfindet, bewusst wahrzunehmen.

„Viel Freude bereitet mir, mein Wissen aus Osteopathie, Physiotherapie und Yoga zu verbinden und an meine TN weiterzugeben. Somit kann ich unterstützen, dass volle individuelle körperliche Potential freizulegen und den Spaß an Körperkompetenz, Kraft und Flexibilität sowie tiefer Entspannung und Gelassenheit zu wecken und zu begleiten.“
weitere Informationen findet ihr unter www.katrin-proels.de

„Achtsamkeit ist für mich ein wohlthuender Schlüssel, neben der Hektik des Alltags dem gegenwärtigen Moment offen und neugierig zu begegnen. Die Forschung konnte bereits den sich daraus ergebenden Einfluss auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden zeigen. Durch die Achtsamkeitspraxis kann der Übende wieder mehr in Kontakt mit sich, seinen Bedürfnissen und seiner Umwelt kommen - unabhängig von Religion oder Esoterik.“

Das Hotel Kalura liegt mit seiner privaten Badebucht direkt am ionischen Meer, dessen ufernahe Felsen Zuflucht für zahlreiche Zugvögel bieten. Es ist weitläufig in Terrassen angelegt, mit vielen kleinen grünen Oasen, die zum verweilen einladen. Das deutsch-italienische Hotel bemüht sich rührend um eine angenehme Atmosphäre und verwöhnt seine Gäste mit einem reichhaltigen Frühstück, Sportmöglichkeiten sowie zusätzlich buchbaren Massagen und Ausflügen. Wenige Minuten Fußmarsch von der unesco-geschützten Altstadt Cefalú, einem bunten Mix aus arabischen, normannischen und südländischen Einflüssen, entfernt, verbindet das Hotel Kalura die Wünsche nach Erholung, Natur und Kultur auf wunderbare Weise.



nicht geschehen. Nur die Gegenwart steht uns im Leben zur Verfügung. Das Jetzt ist die einzige Möglichkeit, die wir haben, um wirklich zu sehen, wirklich zu handeln, wirklich heil und gesund zu werden. Deshalb ist jeder Moment so unendlich kostbar. - Jon Kabat-Zinn



Preise:

Der Preis für das 8-tägige Seminar beträgt 380€
 „bring your friend“ und du erhältst 20€ Rabatt auf den Seminarpreis

Der Preis für ein Hotelzimmer inklusive reichhaltigem Frühstück
 (Käse, Wurst, gekochte Eier, Obstsalat, Joghurt, Cerealien, süßes
 Gebäck, Honig, Marmelade, etc; vegetarisch, laktosefrei und
 glutenfrei möglich):

Einzelzimmer: ab 72 € pro Nacht/Zimmer, inkl. Frühstück
 Doppelzimmer: ab 110 € pro Nacht/Zimmer, inkl. Frühstück

das Hotelzimmer bitte direkt über info@hotel-kalura.com buchen

Restaurantzeiten: Zusätzlich gebuchte Halbpension
 (4-Gänge-Menü; morgens/ abends):
 Frühstück 7.30 – 10.00h, 25,- €/ Tag,
 Mittagessen 12.30 - 14.30 h, Ansonsten kann gerne á la Carte
 Abendessen 19.30 – 21.30h oder außerhalb gegessen werden

Lage und Anreise:
 Hotel Kalura
 Via Vincenzo Cavallaro 13
 90015 Cefalù
 +39 0921 421354 / info@hotel-kalura.com / www.hotelkalura.com

Vom Hotel organisierter Flughafentransfer: einfache Fahrt
 Für insgesamt : 1-4 Pers. 5-8 Pers. 9-16 Pers.
 Palermo 110 Euro 170 Euro 260 Euro
 Catania 200 Euro 270 Euro 350 Euro
 Ansonsten gibt es wie immer Mietwagen am Flughafen

Deine Schritte zu uns:

1. reserviere dir einen Platz durch Anmeldung unter achtsamkeitsseminar@gmail.com
2. buche ein Einzel- oder Doppelzimmer direkt beim Hotel Kalura mit dem Hinweis „Achtsamkeit & Yoga“ unter info@hotel-kalura.com,
 gerne kannst du zusätzliche Tage zu den Seminartagen im reizvollen Hotel Kalura buchen (bitte direkt beim Hotel nach Zimmer-
 Stornierungsgebühren fragen)
3. entscheide dich für einen Flug nach Palermo (ca. 99km) oder Catania (ca.175km)
4. frage bei Interesse im Hotel nach einem Flughafentransfer an
5. Überweise innerhalb von 14 Tagen eine Anzahlung des Seminarpreises von 250€, um deine Anmeldung zu bestätigen
6. Überweise die restlichen 130€ bis spätestens 27.06.2016, (Seminar-Stornierungsgebühren nach der verbindlichen Anmeldung: 250€)
7. für Kurzentschlossene: meldet euch einfach bei uns, wir versuchen ein weiteres Zimmer im Hotel zu ermöglichen

und nicht vergessen in den Koffer zu packen: Sonnenhut, Sonnencreme, Mückenschutz, feste Schuhe, luftige Yogakleidung,....



Wir freuen uns auf eine besondere Woche mit Euch!
 Miriam Frisch & Katrin Pröls

achtsamkeitsseminar@gmail.com