und der Kraft.

Der Veranstaltungsort

Die CASA EL MORISCO ist ein grünes Paradies in Andalusien, ein Ort der Ruhe und der Kraft. Die wunderschön gestaltete Anlage liegt 1 km vom Meer entfernt, 20 km östlich von Malaga in einem zum Meer hin offenen Tal. Sie erstreckt sich über mehrere Ebenen, integriert exotische Vegetation, einen indischen Teich, einen Sinnesgarten, Swimmingpool, Sauna, Liegewiesen, Hängematten, Licht durchflutete Seminarhallen und weitere inspirierende Plätze.

Es ist uns eine Herzensangelegenheit, Sie für den Bereich der Achtsamkeit und des Mitgefühls zu sensibilisieren.

Sie brauchen keine Erfahrungen in Yoga und Meditation. Jedoch ist ein kostenloses Vorgespräch (telefonisch) Voraussetzung für die Teilnahme am Kursprogramm.

Weitere Infos zur CASA EL MORISCO:
www.casaelmorisco.com

Kontakt und Anmeldung

Elvira Sandkühler
kontakt@elvira-sandkuehler.de
Mobil +49 163 960 73 58

Sylvia Oldenburg
sylviaoldenburg@web.de
Mobil +49 157 8732 8599

Weitere Informationen zu Achtsamkeit und Mitgefühl: www.elvira-sandkuehler.de

Eine Yogareise nach Spanien

In einem grünen Paradies in Andalusien, einem Ort der Ruhe und der Kraft.

Eine Einführung in die Praxis der Achtsamkeit und des Yoga

Sonntag 07.11.2021 bis
Sonntag 14.11.2021

Eine Einladung, Achtsamkeit zu praktizieren und das eigene Herz für Freundlichkeit und Mitgefühl zu öffnen.

Elvira Sandkühler
Achtsamkeit und Mitgefühl

Sylvia Oldenburg
Yoga / Qigong

Ein Ort der Ruhe

Achtsamkeit, Yoga, Qigong und die Praxis des Mitgefühls

Innehalten und die Fülle des Augenblicks entdecken

Kursprogramm

Der Sonntag ist dem Ankommen und Kennenlernen gewidmet.

Die CASA EL MORISCO lädt uns ein, zur Ruhe zu kommen und dem nachzuspüren, was gerade in uns und um uns herum lebendig ist.

Ich lade Sie ein, in Stille inne zu halten und die Fülle des Augenblickes in der Achtsamkeitspraxis zu entdecken.

Den Morgen beginnen wir mit einer Yoga- oder Qigongeinheit.
Die Praxis des achtsamen Yogas schließt mit einer Körpermeditation im Liegen ab.
Nachmittags erfahren wir Achtsamkeits- und Mitgefühlsübungen und die Meditation der liebenden Güte.

Wir praktizieren morgens und abends 2 – 2,5 Stunden.

Der Mittwoch Nachmittag ist frei für eigene Aktivitäten.
Am Samstag vertiefen wir unsere Praxis der Achtsamkeit während einer Wanderung.

Unser Atem ist während allen Übungen und Meditationen unser ständiger Begleiter, unser Verbündeter und unser Anker. Mal lassen wir ihn in seinem Rhythmus fließen. Mal lassen wir ihn sanft ein- und ausströmen. Er kann uns beruhigen und stabilisieren.
Wir entdecken unseren Körper und seine Grenzen von Augenblick zu Augenblick. Wir üben eine freundlich annehmende Haltung uns selbst und allen aufkommenden Empfindungen gegenüber.

Die Achtsamkeitsmeditationen bauen aufeinander auf und können während des ganzen Tages praktiziert werden.
Die Qigongübungen werden auf die Kursteilnehmer/innen abgestimmt.

Während Ihres Aufenthalts können Sie in der Stille der Natur verweilen oder die Weite des Meeres und der Berge erfahren.
Ganz in der Nähe befindet sich das idyllisch gelegene Bergdorf Frijiliana, eingebettet in die wunderschöne Berglandschaft der Sierra de Tejeda.
Die Umgebung lädt zum Wandern und Innehalten ein.
Alle Orte sind gut zu Fuß oder mit dem Bus zu erreichen.

Bei mir selbst ankommen, mit allen aufkommenden Empfindungen und Erfahrungen.

Einfach Sein und Beobachten.

Meinen Erfahrungen mit Freundlichkeit und Mitgefühl begegnen.

Die Kursleiterinnen

Elvira Sandkühler
Ausgebildete Yogalehrerin / Geburtsvorbereiterin
Dozentin für achtsame Trauer- und Sterbebegleitung
MBSR und MSC Lehrerin
Unterrichtserfahrung seit 1995

Sylvia Oldenburg
Heilpraktikerin
Yoga, Taichi, Qigong
seit 30 Jahren
Betreibt im Wendland ein kleines besonderes baubiologisches Gästehaus (LaWendla)

MITGLIED IM
mbsr-mbct VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

Preise

Kursgebühr: 450 Euro, einschließlich Handbuch und Audiodateien zum Üben.

Unterkunft und komplette Verpflegung
in der CASA EL MORISCO:
7 Übernachtungen: 650 Euro im halben Doppelzimmer mit eig. Bad (Einzelzimmerzuschlag 105 Euro)
Ein begrenztes Zimmerkontingent ist reserviert.

Vollverpflegung 3 x täglich: Vollwertküche vegetarisch/vegan in Buffetform. Ganztägig reichlich Obst, Wasser, Kaffee, Tee, frische Säfte.

Durch frühzeitige Buchung sind günstige Flugpreise wahrscheinlich. Sonntags 5 x kostenloser Flugtransfer zwischen Malaga und der Casa.