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 die Praxis und Haltung des
(Selbst-) Mitgefühls zu sensibilisieren und
Sie dabei ressourcenaufbauend zu begleiten.

Wir freuen uns über Vorerfahrungen, doch Voraussetzung für die Teilnahme ist nur das kostenlose Vorgespräch.

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

Kontakt und Anmeldung

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

Mirjam Luthe
mirjam@walk-in-beauty.org
Mobil +49 176 4357 5396

Weitere Informationen unter:

www.elvira-sandkuehler.de
www.walk-in-beauty.org

MSC Intensivkurs in Spanien

Unser Herz berühren, Frieden finden und die Seele in der Natur Andalusiens baumeln lassen.

Die Praxis des Selbstmitgefühls

Sonntag 05.11.2023 bis
Sonntag 12.11.2023

Eine Einladung, Achtsamkeit zu praktizieren und das Herz für Freundlichkeit und Mitgefühl für uns selbst und die Welt zu öffnen.

Elvira Sandkühler
Achtsamkeit und Mitgefühl

Mirjam Luthe
Achtsamkeit, Mitgefühl, Naturmeditation

Ein Ort der Ruhe

Intensiv-Kurs
Achtsames Selbstmitgefühl
Mindful Self-Compassion

Innehalten. Die Fülle des Augenblicks und die Kraft des Mitgefühls entdecken

Kursprogramm

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

Wir laden Sie ein, mit sich und der Natur innezuhalten, die Fülle des Augenblickes und die Weichheit des Mitgefühls zu entdecken.

Der 5-tägige Intensivkurs führt durch das vollständige Programm Mindful Self-Compassion (MSC), ein evidenzbasiertes Kompetenztraining in Selbstmitgefühl, von Dr. Kristin Neff und Dr. Christopher Germer entwickelt (www.centerformsc.org).

Unser Kurs besteht aus Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und informeller Praxis. Das Ziel ist es, Ihnen eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl leichter im Alltag entstehen lassen. Wir möchten unser Herz lebendig werden lassen, den Körper nähren und die Seele baumeln lassen - und das in Gemeinschaft und mit köstlicher, gesunder Verpflegung.

Der Sonntag ist dem Ankommen und Kennenlernen gewidmet. Ab Montag werden wir jeden Morgen in Stille, wechselnd mit Geh- und Naturmeditation und achtsamen Yogaübungen beginnen. Der Praxis des Achtsamen Selbstmitgefühls geben wir täglich 6 Stunden Raum. Ein halber Tag wird zur freien Verfügung sein. Am Samstag bieten wir eine stille Wanderung an.

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.
Einfach sein, nichts tun müssen, tief ausatmen.
Meinen Erfahrungen mit Freundlichkeit und Mitgefühl begegnen.

Preise

Kursgebühr: 600 Euro (500 ermäßigt) einschließlich Handbuch und Audiodateien.

Unterkunft und Voll-Verpflegung in der CASA EL MORISCO: 7 Übernachtungen: 650 Euro im halben Doppelzimmer mit Bad (Einzelzimmerzuschlag 105 Euro mit Bad). 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.

Die Kursleiterinnen

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

Mirjam Luthe
Ausgebildete Yogalehrerin
Zertifizierte MSC- und zertifizierte MBSR-Lehrerin
Zertifiziert in Naturmeditation „Awake in the Wild"
Dialogbegleiterin

MSC-Lehrende anerkannt durch
Center for Mindful Self-Compassion

MITGLIED IM
mbsr-mbct VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN