

Flug

Bitte selbst buchen.
Flughafen Catania, von dort öffentlicher Bus nach
Taormina/Giardini (ca 45 min Fahrt).
Dort Abholung.



Anfrage, Buchung und Infos
(deutschsprachig)
Alessandro Fohry
E-Mail: fohrysandro@gmx.de

Fragen zum MBSR-Kurs
Regina Erbach
E-Mail: regina.erbach@posteo.de
Tel +49 151 4030 7532

Hinweis

Der angebotene MBSR-Kurs ist keine therapeutische
Veranstaltung. Die Kursteilnahme erfolgt in jedem
Fall auf eigene Verantwortung.

Preise

Ab 845,- EUR pro Person je nach Unterkunft
zuzüglich Flug
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

Im Preis enthalten:

- * Abholung von Giardini/Taormina
- * 7 Übernachtungen
- * 6-mal reichhaltiges Mittagmenü mit
landestypischen Gerichten aus frischen Zutaten
- * Montag bis Samstag je ca. 3 Stunden MBSR-Kurs
- * 3 Übungs-CDs für zu Hause und schriftliche
Kursunterlagen
- * 3-mal Nachmittagsprogramm
(Stadtführung, Wanderungen, Strand)
- * Zusätzliche Übungseinheiten und/oder Yoga
nach Interesse – ohne Aufpreis

Unterkunft

Die Unterbringung erfolgt in verschiedenen
Privatunterkünften (Ferienwohnungen, B&B) in
fußläufiger Nähe zum Kursort.

Bei Anmeldung erhalten Sie ausführliche
Informationen zu den verfügbaren Objekten
per E-Mail.

**Frühere Anreise und Verlängerungstage sind
nach Absprache möglich.**

Sizilien

Stressreduktion durch Achtsamkeit



29. Sept. – 6. Okt. 2019
MBSR-Kompaktkurs



mbsr München
Starnberg

MBSR Kompaktkurs

Mo – Sa täglich 3 Stunden vormittags

Mindfulness Based Stress Reduction
Stressreduktion durch Achtsamkeit

... ist ein wissenschaftlich anerkanntes Programm zur Stressbewältigung, das kontemplative Methoden wie Meditation und einfache Übungen aus dem Yoga mit Erkenntnissen aus der Psychologie und Stressforschung verbindet.

Wesentliche Elemente sind verschiedene Achtsamkeitsübungen in Stille und Bewegung, ergänzt durch Gespräche und Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Im Mittelpunkt steht dabei immer die eigene Erfahrung. Viele Tipps und Anregungen zur nachhaltigen Integration des Gelernten in den Alltag vervollständigen das Programm.

*Wir können nirgendwo zu Hause sein,
wenn wir uns nicht selbst Zuflucht und
Heimat sein können,
wenn wir uns nicht entspannen, in uns
keine Ruhe finden. (Ayya Khema)*

Die Inhalte dieses Kompaktkurses sind angelehnt an den klassischen 8-Wochen-MBSR-Kurs.

Der Kurs findet in den wunderschönen Räumen der Kunststiftung Fondazione Casa della Divina Bellezza mit großer Terrasse und Meerblick statt.

Die Woche ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.



Dr. Regina Erbach,
Ärztin, MBSR-Kursleiterin,
langjährige
Meditationspraxis

Achtsamkeit

- * Waches, bewusstes Da-Sein im Hier und Jetzt
- * Zu sich kommen, Innehalten, Ruhe finden
- * Regenerieren, heilen, Kraft schöpfen
- * Eigene Reaktionsmuster im Umgang mit schwierigen Situationen immer klarer erkennen – und erleben, wie Raum entsteht für neue Perspektiven und Handlungsspielräume
- * Die eigene Lebendigkeit intensiver spüren, im Fluss des Lebens sein
- * Das Leben mit allen Sinnen erfahren und genießen, und die innere Freude berühren



Sizilien erleben

Durch die liebevolle und kompetente Betreuung des Teams vor Ort mit profunden Kenntnissen von Land und Leuten und Liebe zur Kultur und zur Kochkunst können Sie Sizilien ganz authentisch und hautnah erleben.

**Organisation des Nachmittagsprogramms
und Chefkoch vor Ort:**



Alessandro Fohry
Sprachen, Wirtschafts-
und Kulturraumstudien
Leidenschaften:
Kochkunst und Landwirtschaft



Yoga und Kochen:
Eva Polare
Zertifizierte Yoga-Lehrerin

Forza d'Agro

Der kleine Ort liegt malerisch erhöht 420 m über dem Meer an der Ostküste Siziliens mit Blick auf den Ätna und auf das Meer.

