Veranstalter dieser Reise:

Indigourlaub GmbH
Ecklweg 4
4040 Linz
+43 732272810, +49 86219024140
+43 732 210022 1880
office@indigourlaub.com

Nachweislich nachhaltig reisen:

EUROPA: SPANIEN

MBSR KOMPAKTKURS AUF MALLORCA

> Nicht Werten, Geduld üben, Vertrauen entwickeln, nicht greifen, Akzeptanz, loslassen, Entschlossenheit, Stress reduzieren. Klingt unmöglich? Ist es nicht. Lernen Sie die Methoden für ein zufriedeneres und friedvolleres Sein. In der Finca auf Mallorca erlernen Sie das klassische MBSR – Training und erfahren auch, wie Achtsamkeit im Alltag gelebt werden kann.

MBSR bedeutet **“Mindfulness based stress reduction”**, Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Es ist ein von Jon Kabat Zinn entwickeltes Programm, das derzeit weltweit große Beliebtheit erfährt. Zahlreiche Studien zeigen, dass sich Meditation und Achtsamkeitstraining positiv bei Stress, Stresserkrankungen, Burn-Out auswirken.





REISEDETAILS

1. - 7. Reisetag: Zum Inhalt

Bei der Meditation geht es nicht um den Versuch,
irgendwo hinzugelangen.
Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben,
genau dort zu sein,
wo wir sind,
und genau so zu sein, wie wir sind,
und desgleichen der Welt zu erlauben,
genau so zu sein, wie sie in diesem Augenblick ist.
Jon Kabat-Zinn

Programminhalt

Die MBSR – Experten Marion und Bernhard Hözel vermitteln alle Inhalte des klassischen 8-Wochen-MBSR Kurses in 2 täglichen Settings á 2,5 Stunden. Neben oben genannten Grundthemen spielen die allgemeinen und speziellen Stressthemen (privat und beruflich) eine große Rolle. Auch wird der Achtsamkeitstag großteils im Schweigen verbringen.

Die Kernelemente der formellen Praxis sind:

- Achtsame Körperwahrnehmung (Bodyscan)im Liegen und Sitzen
- Achtsame Körperarbeit (leichte Yogaübungen)
- Meditationen im Sitzen und Gehen
- Achtsamkeitsübungen in den Alltag integrieren
- Kurzvorträge zu Schwerpunktthemen wie z. B. Achtsamkeit, Stress,
- Gefühle, Wahrnehmung, Kommunikation, Mitgefühl Die

Die Kernelemente der informellen Praxis sind:

- Das Erkennen der eigenen Stressoren
- Grundlagenwissen über die allgemeinen Stressoren
- Wahrnehmung von Gefühlen und Emotionen, Angst, Schmerz, allgemeinen und individuellen Belastungen
- Kennenlernen und Anwenden der achtsamen Kommunikation
- Erfahrenes in den Alltag integrieren
- Kurzvorträge und Gruppengespräche
- Persönliches Nachgespräch (Telefon oder Skype

Zusätzlich Kurzvorträge zu Themen wie z. B. Achtsamkeit, Stress, Gefühle, Wahrnehmung, Kommunikation, Mitgefühl, sowie Gruppen- und persönliche Gespräche.

Der Tagesplan

- 08:00 bis 08:45 Uhr Morgenmeditation
- 09:00 bis 10:00 Uhr Frühstück
- 10:30 bis 13:00 Uhr MBSR-Kurseinheit
- 13:00 bis 17:30 Uhr freie Zeiteinteilung
- 17:30 bis 20:00 Uhr MBSR -Kurseinheit
- ab 20:00 Uhr Abendessen

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Programmleitung

Marion Hötzel und Bernhard Hötzel

Ihr Urlaubsort - Finca Las Acacias, Mallorca

Die Finca

Die Finca liegt im Herzen von Mallorca, zwischen Inca und Manacor im Ort Petra.

Die Finca besteht aus: vier großzügigen Doppelzimmern (mit je zwei Einzelbetten) und 2 Einzelzimmern, mehrere Terrassen und Balkone, einen zauberhaften schattigen Garten und einen Pool. Die Zimmer haben eigenes Bad/WC.

Die **Lage** der Finca ist ganz bewusst so gewählt, dass Sie mitten in einem historischen Ort, in stiller Umgebung und abseits vom Tourismus, achtsam leben können. Die Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmittel (Bahnlinie Palma- Manacor) ist einfach und direkt.

Der Ort Petra

In Petra zeigen sich die typische schachbrettartige Straßenanlagen, Häuser aus Bruchstein und enge Gassen dominieren das Stadtbild wie auch in vielen andern Städten Mallorcas. Die Attraktion Petras aber ist der Franziskaner Mönch Junipero Serra, der in Petra unter dem bürgerlichen Namen Miguel Ferrer zur Welt kam. Anno 1747 setzte dieser von hier aus Kurs in die Neue Welt Richtung Mexiko. Ihm und seinen Ordensbrüdern wird die Gründung von insgesamt 24 Mission auf dem amerikanischen Kontinent zugeschrieben von denen sich einige zu den heutigen Metropolen San Diego, L.A. oder auch San Francisco entwickelten.

So finden sich natürlich nicht nur in den USA, sondern auch in Petra zahlreiche Andenken an den wohl berühmtesten Emigranten der Stadt. Seine Taufkirche San Pere, am nördlichen Ortsrand oder die 1607 gegründete Klosterschule Convent de Sant Bernadi in welcher Serra seine Ausbildung absolvierte. Kachelbilder seiner verschiedenen Missionsstationen begleiten den Besucher von dort aus entlang der Straße, Carrer Frey Junipero, bis zu seinem Geburtshaus sowie einem Museum, das ihm zu Ehren errichtet worden ist.

Anlaufpunkt für Pilger aus der Umgebung ist das Kloster Santuari de la Mare de Déu de Bonany, erbaut zur Anbetung einer von Christen vor Mohammedaner geretteten Jungfrau.

1993 wurde diese Region als Weinanbaugebiet anerkannt und daraufhin dieser Wirtschaftssektor ausgebaut. Cabernet Sauvignon, Merlot oder Chardonnay sind typische bekannte Rebsorten, die von hier aus exportiert oder vor Ort konsumiert werden.

Der wunderschöne **Naturstrand “Son Serra de Marina”** liegt ca. 15 Autominuten entfernt.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
19.03.2016	26.03.2016	✗	940 €
27.08.2016	03.09.2016	✗	940 €
03.09.2016	10.09.2016	✗	940 €
08.04.2017	15.04.2017	✗	990 €
15.04.2017	22.04.2017	✗	990 €
26.08.2017	02.09.2017	✗	990 €
02.09.2017	09.09.2017	✗	990 €

Viele = ✔ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

> Inkludierte Leistungen:
> - 7 Nächte Finca
> - Vollverpflegung und ganztags Getränke
> - Programm “MBSR Kompaktkurs auf Mallorca”
> - Persönliches Nachgespräch (Telefon oder Skype)

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4
Maximalanzahl von Personen: 12

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.