

Andalusien, die Perle Spaniens

Achtsamkeit – erfahren – üben – erleben

die **ACHTSAMKEITSWOCHE** lehnt sich an das MBSR-Programm von J. Kabat-Zinn an und ermöglicht, den Alltag gelassen und präsent mit allen Sinnen anzunehmen, ohne zu bewerten und eingefahrene Verhaltensmuster zu erkennen und aufzulösen.

max. 9 Teilnehmende



Andalusien gilt seit jeher als eine der schönsten Gegenden Spaniens. Das besondere Licht der Costa del Sol soll eines der bezauberndsten Europas sein.

DATUM und PREIS ohne Flug

Sa 06. – Sa 13. Oktober 2018, Einzelzimmer
(Doppelzimmer Preis auf Anfrage)
Frühbucherrabatt EUR 100 bis 30. Juni 2018

EUR 1680

FLUGzeit kann sich noch ändern (www.swiss.com)

Hinflug mit Swiss

Zürich (ZRH) – Malaga (AGP), Sa 06.10.2018 14.10 ZRH / 16.50 AGP, LX2114

Rückflug mit Swiss

Malaga (AGP) – Zürich (ZRH), Sa 13.10.2018 13.10 AGP / 15.50 ZRH, LX 2111

(beim Buchen des Fluges sind wir gerne behilflich)

UNTERKUNFT

Ferienwohnungen Residenz
MARINA DE LA ALCAIDESA

R. KUHN BERATUNGEN



+41 (79) 346 13 91

www.sinne-gr.ch



LEISTUNGEN

- Treffen vor der Abreise
- Transfer: Malaga (AGP) – Alcaidesa, Alcaidesa – Malaga (AGP)
- Unterkunft, Bettwäsche, Handtücher, Endreinigung
- Halbpension
- Früchte und Getränke, Snacks
- 15 Stunden Achtsamkeitstraining
- 3 Ausflüge

PROGRAMM

- 7.30 Uhr Sinnesmeditation zum Meer
- 9.00 Frühstück
- 10.30 – 13.00 Kurs
- 3 Ausflüge (z.B. Sotogrande, Estepona, weisse Dörfer, Bootsfahrt “auf den Spuren der Delfine”, Castellar, Tarifa, Costa de la Luz, Gibraltar)

ANGEBOTE auf Wunsch

(gegen Aufpreis)

- Coachings
- Heilsalbe herstellen
- Klangschalenmassage
- Zusatzausflüge



MEHR FOTOS www.sinne-gr.ch, ANMELDESCHLUSS 31. August 2018

LEITUNG UND INFORMATION

- Rosemarie Kuhn +41 (0) 79 346 13 91, info@sinne-gr.ch
- Marianne Parpan +41 (0) 79 632 27 56, info@parpan-coaching.ch



R. KUHN BERATUNGEN

+41 (79) 346 13 91 www.sinne-gr.ch