

TERMINE UND PREISE**30. Juni bis 7. Juli 2012**

(mit verlängerter Urlaubswoche bis 14. Juli 2012)

Anreise

30. Juni

Seminarbeginn

1. Juli, 10.30 Uhr

Seminarende

6. Juli

Seminargebühr

€ 360,-

(Bezuschussung durch Krankenkassen teilweise möglich)

Unterbringung

€ 427,- im Doppelzimmer

für die folgende Urlaubswoche € 399,-

Einzelzimmeraufpreis € 119,- pro Woche

Im Preis enthalten ist ein reichhaltiges Frühstücksbuffet und ein mehrgängiges vegetarisches Abendessen, sowie warme und kalte nichtalkoholische Getränke.

ANMELDUNG / BUCHUNG

Für den Aufenthalt im Alexis Zorbas Zentrum, Flug- und Fährbuchung:

Agentur Zorbas Travel, Machtlfingerstr. 26,

81379 München, Tel. 089 649 622 828

www.zorbas-travel.de, info@zorbas-travel.de

(Bitte teilen Sie der Agentur mit, dass Sie MBSR TeilnehmerIn sind, es sind schöne Zimmer reserviert. Frühbucherrabatt möglich bis 28. Februar 2012)

Für die Seminarbuchung:

Tatini Petra Buunk, Vogelsangerstr. 80a, 50823 Köln,

Tel. 0179 70 34 756

www.gesundheit-und-stressbewaeltigung.de

contact@gesundheit-und-stressbewaeltigung.de

Frühbucherrabatt

bis zum 31. März 2012 € 330,-

danach € 360,-

Fordern Sie auch das ausführliche Seminarprogramm an!

Buchung bitte bis spätestens 15. Juni 2012, um ein Zimmer zu garantieren.

KORFU

Das Alexis Zorbas Zentrum liegt im äußersten Nordwesten der wohl grünsten griechischen Insel Korfu, in dem kleinen Ort Arillas, etwa 45 km von der Hauptstadt entfernt. Es ist die ideale Adresse für alle Urlauber, die mehr suchen als üblicherweise angeboten wird.

Hier finden Sie ein mediterranes Klima mit reichlich Sonnenschein, stille Olivenwälder, griechische Lebensart und Gastfreundschaft, viel Ruhe und Entspannung. Arillas besitzt einen der schönsten Sandstrände Korfus und ist zu Fuß vom Zentrum aus in 15 Minuten zu erreichen. Das Wasser ist klar und sauber und man kann den ganzen Sommer über baden. Die Küste und das umliegende Hinterland lädt zu magischen Wanderungen ein.

Die Insel bietet viele attraktive Tagesausflüge per Mofa, Auto, oder mit dem Boot. Wer mag, kann sehr gut und sicher auch allein umherreisen. Korfu-Stadt ist eine traumhaft schöne und kulturell sehenswerte alte venezianische Stadt.

DAS ALEXIS ZORBAS ZENTRUM

Das Hauptgebäude des Zentrums mit dem schönen Garten liegt auf einem Hügelzug, von dem man einen weiten Ausblick auf das Dorf und die Bucht von Arillas hat. Die Gästehäuser sind im Umkreis von etwa 500 Metern verstreut.

Gäste sind gemütlich untergebracht, vorwiegend in Doppelappartments, einer kleinen Küche und einem gemeinsamen Bad, das man sich teilt. Wer es individueller mag, kann aber auch ein Doppelzimmer als Einzelzimmer buchen. Die Zimmer verfügen über einen Balkon, meistens mit Blick auf das Meer.

**TATINI PETRA BUUNK**

Jahrgang 1965, Heilpraktikerin in eigener Praxis, Lehrerin für MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction, dt: achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn), Beraterin für Achtsamkeitskonzepte im Unternehmen, Lehrtrainerin für integrative

Entspannungsverfahren. Tatini Petra Buunk verfügt über langjährige Erfahrung als Dozentin, Entspannungstrainerin und Achtsamkeitslehrerin. Sie ist ausgebildet in traditionellen und modernen Entspannungsverfahren (Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Imaginationsverfahren), Körpertherapie, und Methoden in der Meditation: aktive Techniken sowie achtsamkeitsbasierte Ansätze. Sie verfügt über einen grossen Erfahrungsschatz aus ihren weltweiten Reisen und tiefer Auseinandersetzung mit verschiedenen spirituellen Lehren.

Dafür stehe ich: There's more right with you than wrong with you – es ist mehr in Ordnung mit Dir als nicht in Ordnung.

Literaturempfehlungen:Edel Maex: *Mindfulness*Jon Kabat-Zinn: *Gesund durch Meditation*Jon Kabat-Zinn: *Im Alltag Ruhe finden***Tatini Petra Buunk**

& Impulse für Gesundheit
Stressbewältigung

www.gesundheit-und-stressbewaeltigung.de

contact@gesundheit-und-stressbewaeltigung.de

fon 0179 70 34 756

Achtsam leben, lieben und arbeiten

mit Tatini Petra Buunk

**01. – 06. Juli 2012**

Gelassenheit lernen in mediterraner Urlaubs-Atmosphäre im schönen Alexis Zorbas Zentrum



„Das Wesen der Meditation ist Achtsamkeit: freie, offene und milde Aufmerksamkeit, mit der wir ohne Vorurteil gegenwärtig sein können, Hier und Jetzt.“

(aus Edel Maex: Mindfulness)

Achtsamkeit ist eine hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren und mit der eigenen Weisheit und Vitalität in Kontakt zu kommen. Denn Achtsamkeit reduziert Stress und verbessert unsere Gesundheit entscheidend.

Gegenwärtigkeit, anwesend im Hier und Jetzt sein, öffnet den Reichtum unserer Möglichkeiten, zu wachsen und uns zu verändern. Wir lernen durch Achtsamkeit neue Lebensperspektiven zu entwickeln und unsere Handlungsspielräume zu erweitern.

Die Grundhaltung der Achtsamkeitspraxis ist akzeptierend und nährend – Leben, Lieben und Arbeiten aus dem Herzen.

TRAININGSINHALTE

- Die 3 klassischen MBSR Übungen: der Body Scan, die Achtsame Körperarbeit und die Sitzmeditation
- Stress und seine Auswirkungen: Wege vom „Autopiloten“ zum bewussten Handeln
- Schwierige Gefühle: der heilsame Umgang mit Emotionen
- Achtsam kommunizieren in Beziehungen
- Das Know-how der täglichen Achtsamkeit von A bis Z: vom Atmen bis zum Zähneputzen

Freuen Sie sich auf Impuls-Vorträge, Übungen, und Austausch in mediterraner Urlaubsatmosphäre!

DAS KURSFORMAT

Wir treffen uns täglich morgens von 10.30 bis 14.00 Uhr und abends von 20.30 bis ca. 22.00 Uhr.

Ein bis zwei Abende sind zur freien Gestaltung.

Das Alexis Zorbas Zentrum bietet täglich ein umfangreiches Bewegungs-, Meditations- und Abendprogramm an, an dem Sie ausserdem kostenfrei teilnehmen können (Yoga, Stretching, Tanz und Singen).

BEISPIEL FÜR EINEN SEMINARTAG

07.30 Uhr	Morgenmeditation oder Yoga (freie Entscheidung)
09.00 Uhr	Stretching oder Yoga (freie Entscheidung)
08.30 – 10.30 Uhr	Frühstückszeit
10.30 – 14.00 Uhr	MBSR Seminar
18.00 Uhr	Abendmeditation (freie Entscheidung)
19.30 – 20.30 Uhr	Abendessen
20.30 – 22.00 Uhr	MBSR Seminar