



Anmeldung und Unterkunft

BUDERSAND Hotel - Golf & Spa - Sylt
Südkap GmbH & Co. KG
Am Kai 3
25997 Hörnum / Sylt
Deutschland
www.budersand.de

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung
unter Tel. +49 (0)4651. 4607-0
oder per E-Mail an reservierung@budersand.de

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
Seminarsprache: deutsch

Meditations- & Achtsamkeits-Woche VON DER KUNST, DIE KRAFT DES MOMENTS ZU LEBEN

- 5 Übernachtungen in einem unserer eleganten und lichtdurchfluteten Zimmer oder Suiten mit Blick auf das Meer, den Hörnum Hafen oder den Golfplatz
- Begrüßungsgetränk zur Anreise
- Teilnahme an der Meditations- & Achtsamkeits-Woche mit Regula Saner
- Persönliches Gespräch mit Frau Regula Saner (ca. 45 Minuten pro Teilnehmer)
- Unterlagen für die angeleitete Meditation zu Hause
- Late Check Out am Freitag, 30. November bis 15.00 Uhr

ab 1.860,- EUR pro Person im Doppelzimmer (26 m²)
ab 2.325,- EUR für eine Person im Einzelzimmer (21 m²)

Tagesprogramm an fünf Tagen

- 8.15 Uhr - Meditation (optional)
- 8.45 Uhr - Frühstück
- 10.00 bis 13.15 Uhr - Seminar I. inklusive Pause mit gesunden Snacks, Wasser und Tee
- 13.30 Uhr - Gemeinsames leichtes 3-Gänge Menü
- Nachmittag zur freien Gestaltung und zur persönlichen Reflexion*
- 17.45 bis 19.15 Uhr - Seminar II.
- 19.30 Uhr - Gemeinsames 3-Gänge Menü nach Wahl des Küchenchefs

* Am Nachmittag haben Sie die Möglichkeit zu dieser Jahreszeit die wilde und wunderschöne Natur Sylts zu erleben und dabei über Ihre persönlichen Fragestellungen nachzudenken.



Meditations- & Achtsamkeits-Woche VON DER KUNST, DIE KRAFT DES MOMENTS ZU LEBEN

mit Regula Saner

25. - 30. November 2018
auf Sylt


BUDERSAND
Hotel - Golf & Spa - Sylt

IHRE LETZTE AUSZEIT VOM ALLTAG IST SCHON ZU LANGE HER?

Sie fühlen sich gestresst und glauben Ihr Leben ist eine Sammlung von „To do“-Listen? Sie wollen sich mal wieder etwas Gutes tun und sich für 2019 neu ausrichten? Durch Achtsamkeitsübungen und Meditation erfahren Sie, wie Sie Ihre aktuelle Lebenssituationen besser bewältigen können, um stärker in der Gegenwart zu leben.

Die Tradition der Achtsamkeit und der Meditation lehrt die Kunst die Kraft des Moments zu leben, seit tausenden von Jahren. Nun zeigt auch die moderne Forschung, dass Achtsamkeit und Meditation unsere Gesundheit und unser Wohlergehen günstig beeinflussen. Innehalten zusammen mit andern Menschen in dieser Zeit im Hotel Budersand und auch auf der Insel Sylt hat etwas ganz Besonderes. Sie erleben einerseits die Unterstützung der Gruppe beim persönlichen Erlernen der Präsenz im gegenwärtigen Moment. Andererseits können Sie nicht nur am Strand neue Fußabdrücke im Sand hinterlassen - nein - Sie werden eingeladen, einen neuen und vielleicht bewussteren Abdruck Ihres Seins zu erforschen und zuzulassen.



REGULA SANER

- Psychologin FSP
- Eidg. anerkannte Psychotherapeutin
- Leiterin Zentrum für Achtsamkeit, Basel
- CFM-USA zertifizierte MBSR-Lehrerin
- Zertifizierte MSC-Lehrerin und Ausbilder

REGULA SANER ist als Meditationslehrerin, Psychologin und Psychotherapeutin in Basel, Schweiz, tätig. Als langjährig Meditierende, Coach und Achtsamkeitslehrende hat sie grosse Erfahrung, Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen und verschiedenen Alters Mitgefühlsmeditation und Achtsamkeit zu lehren und sie in einem persönlichen Prozess zu begleiten.

Meditations- & Achtsamkeits-Woche VON DER KUNST, DIE KRAFT DES MOMENTS ZU LEBEN

- Das Erlernen der Achtsamkeit und Meditation
- Die Wichtigkeit des selbstfreundlichen Umgangs vor allem in Zeiten der Veränderung in Übungen und Meditationen erfahren
- Neue Ansätze beim Bewältigen von aktuellen persönlichen Lebenssituationen kennenlernen

Das Seminar richtet sich an Menschen, die an einem besonderen Ort und in einer Gruppe, die Achtsamkeit und Meditation kennenlernen oder ihre erlernte Meditationspraxis vertiefen möchten. Willkommen sind auch Menschen, die an einer Stresserkrankung leiden oder sich vor Jahresabschluss gerne zurückziehen und die Stresswiderstandsfähigkeit stärken möchten. An den Nachmittagen gibt es die Gelegenheit zu einem persönlichen Gespräch mit Regula Saner (ca. 45 Minuten).