

EXCLUSIEF:

Mindfulness in paradijselijk ANDALUCIA

Vergeet de kille-natte en vooral eerste vorst-nachten van einde
september

en kom met ons Mindfulness-en in een subtropisch klimaat.
De zon, de zee, de puurste lucht en vooral dat heerlijk licht
tovert een glimlach op je gezicht.

Kom de nodige energie tanken en maak de lange
wintermaanden een stukje korter!

**Bienvenidos en Andalucía – Welkom in
Andalusië**



“Mindfulness is een methode om moeilijkheden onder ogen te zien die tot doeltreffende oplossingen en innerlijke vrede en harmonie leidt.

Als we onze innerlijke hulpbronnen kunnen mobiliseren om onze problemen onder ogen te zien,
merken we meestal dat we in staat zijn de druk van het probleem te gebruiken om er doorheen te komen,
net zoals een zeiler het zeil zo bevestigt dat hij de druk van de wind optimaal benut om de boot vooruit te laten gaan.”

- *Jon Kabat-Zin*



Energetic Lifestyles

Beste vrienden,

Graag nodigen wij je uit voor een exclusieve mindfulness cursus op onze finca. Mindfulness in een stukje paradijs.

Onze finca is uniek in zijn soort enerzijds door zijn spectaculaire ligging en onze onafhankelijke manier van leven.

Wij voorzien, los van derden, in water, alle energie (60% wind – 40% zon) en voeding.

Onze ecologische finca bestaat uit één hoofdgebouw en twee kleine cortijo's - zwembad en ruime, panoramische terrassen over 3 niveaus.

De sterrenpoort nodigt uit voor contemplatie. Aanplantingen op verschillende terrassen kregen een belangrijke plaats met groenten, kruiden en sierplanten.

De verschillende plantages bestaan uit fruit-, amandel-, vijgen- en olijfbomen.

De energetische vibratie die onze locatie uitstraalt is moeilijk te verwoorden.

Het panorama is adembenemend met de kusten van Afrika, de besneeuwde Sierra Nevada én de Middellandse Zee in één frame.

Steenbokken, lynxen en andere prachtige dieren wandelen door de 'tuin'.

De kleuren en geuren, de stilte en vooral dat licht vormen een niet te vergeten holistische belevenis.

Naast de cursus Mindfulness blijft er ruimte om de natuurlijke en culturele pareltjes van Andalucia op te snuiven.

Wat dacht u van een ontdekking van Almeria, Granada, Cabo de Gata, de prachtige Sierra Nevada, de Alpujarra of de Tabernas woestijn.

De vlucht tussen Brussel en Almeria duurt 2u20. Mede door de start van Ryanair kan u ons bijna dagelijks bereiken – ook Jetair, Neckerman en Thomas Cook hebben directe verbindingen. Vluchten heen en terug kunnen aan 80 Euro per persoon – prijzen bij het ter perse gaan van dit programma! Wacht dus niet te lang aub.

Wij heten u nu reeds van harte welkom

Wat is Mindfulness?

Iedereen heeft van tijd tot tijd te maken met stress, malende gedachten, vermoeidheid of problemen en klachten die niet direct opgelost kunnen worden. Aandachtraining (ook wel: Mindfulness) is een effectieve training om stress, chronische pijn en psychische klachten te leren hanteren en te verminderen. Aandachtraining leert ons 'te surfen op de golven van het leven', zonder de golven te hoeven veranderen of tegen te houden. Aandachtraining is geen therapie, maar een training in het aandachtig zijn, aanwezig zijn, van moment tot moment.

Voor wie?

- Als u de kwaliteit van uw leven wilt verbeteren;
- Als u ondersteuning zoekt bij stress en vermoeidheid;
- Als u wilt leren leven met pijn, ziekte, angst en/of terugkerende somberheid;
- Als u meer momenten van rust en vreugde wilt ervaren, ondanks mogelijke beperkingen.

Resultaten van de aandachtstraining

Vermindering van stress –symptomen
chronische pijn
depressie en angst
slaapproblemen en vermoeidheid
psychische gevolgen van ernstige ziekte en tegenslag

Wat houdt de 8-daagse Mindfulness training in vakantie sfeer in?

De training bestaat uit het volledige programma van de 8-weekse MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction. De totale werktijd zal ongeveer 30 uur zijn. Er is één stille dag. We werken met praktische aandacht-, yoga- en meditatie oefeningen. Bewustwording van de leefstijl, de ademhaling, de automatische piloot maar ook hoe u tot nu toe omging met pijn, stress, verdriet of verlies komt aan bod.

De training vind voornamelijk 's morgens plaats.

's Middags is er tijd om o.a. te genieten van de zon en het zwembad.

Gedurende de dag kun je werken aan de opdrachten behorende bij het thema van de sessie van de dag.

Er bestaat tevens de mogelijkheid om een excursie en een Holistic Pulsing massage te boeken tegen meerprijs.

Na het avond eten is er nog een sessie. Mede daarom worden bij het diner geen alcoholische dranken geschonken.

Hieronder vind je een voorbeeld van het dagprogramma met de tijden (NB de tijden kunnen nog aangepast worden).

8.30 uur Ontbijt

9.45 uur Mindfulness Training

13.00 uur Lunch

14.00 uur Vrije tijd

18.00 uur Diner

20.00 uur Avondmeditatie

21.00 uur Vrije tijd

De trainer, **Ronald Hochstenbach** (1970) is gecertificeerd Mindfulness-trainer en opgeleid door het instituut voor Mindfulness (IVM), therapeut en daarnaast werkzaam als maatschappelijk werker. De trainer geeft Mindfulness trainingen aan o.a. medewerkers van de LEVgroep. als stressreductie en deskundigheidsbevordering. De LEVgroep is een organisatie voor maatschappelijk werk en welzijnswerk.

Aanmelding

Voor meer info of aanmelding kunt u contact opnemen met [Fabienne en Luc](#)

[Callebaut](#) via

luc@divinediscoveries.be of Ronald Hochstenbach info@mindfulnessstrainingen.info.

Vermeld s.v.p.uw naam adres geboorte datum en telefoon nummer.

Na aanmelding krijgt u een telefonische kennismakingsgesprek.

Tijdens dit gesprek wordt verkend of de training geschikt kan zijn en aansluit bij de verwachtingen.

De groep bestaan uit maximaal 7 deelnemers.

Data: van zondag 9 tot zondag 16 september

Locatie:

Finca Cerro del Pozo Ermita el Trebolar 20 Adra- Almeria

Tel. 0034 689.27.84.79 begin_of_the_skype_highlighting 0034 689.27.84.79

end_of_the_skype_highlighting

Prijs per persoon : € 950

Wij beschikken over 2 tweepersoonskamers (aparte bedden) en 1 drie persoonskamer
alle kamers beschikken over privé badkamer met dubbel wasbekken

Inbegrepen: Cursus Mindfulness, transfer van Almeria luchthaven tot onze finca en terug, verblijf op basis van vol pension (ook tussendoortjes) drank bij de maaltijden

Niet inbegrepen: vluchten, uitstappen, verzekering en persoonlijke uitgaven.

Hierbij een foto-impressie van onze finca Cerro del Pozo









Finca Cerro del Pozo Ermita el Trebol 20 Adra- Almeria
Tel 0034 689.27.84.79 begin_of_the_skype_highlighting 0034 689.27.84.79 end_of_the_skype_highlighting
luc@divinediscoveries.be

