

Trauminsel Sizilien: Achtsamkeitstraining plus Entdeckungstouren



Unser Gartenhotel an der Küste Liparis mit Schwimmbad und Zugang zum Meer. In einer erholsamen Umgebung halten wir unser Seminar ab.

Zehn Tage Erholung für Psyche und Körper zur schönsten Jahreszeit

Achtsamkeit ist das Bewusstsein für jeden einzelnen Augenblick, die Bereitschaft, jeden Moment als einzigartig und besonders wahrzunehmen. Wahrnehmen heißt mit allen Sinnen spüren und begreifen. Im Getriebe unseres hektischen Lebens haben das viele Menschen verlernt. So kommt es häufig zu psychosomatischen Störungen bis hin zu chronischen Krankheiten.

Wir bieten Ihnen eine kompakte mehrtägige Schulung, um einen neuen Umgang mit diesen Problemen zu finden und zu neuer Zufriedenheit zu gelangen. Und dies in allerschönster Umgebung: in einem ruhigen Hotel direkt am Wasser ganz nah zum Zentrum von Lipari Stadt. Wir ergänzen die Seminartage mit Entdeckung von Lipari und den umliegenden Inseln. Die letzten drei Tage sind wir auf dem sizilianischen Festland (Cefalù, Palermo).

Investieren Sie zehn Tage in Ihre psychische und physische Befindlichkeit!

Termin: Mittw. 4.10. - Freitag 13.10.2023

Wir besuchen die umliegenden Inseln und fahren durch türkisfarbene Gewässer.

