

Nächste Kurse von Jasmin Saribaf

MBSR Intensivwoche / Inselseminar

Kurse mit Übernachtung

MBSR Intensivwoche/ Inselseminar

Die herrliche Umgebung des Seminarortes El Cabrito auf La Gomera lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen und zu genießen

El Cabrito bietet den perfekten Rahmen, bei sich anzukommen und die Weichen neu zu stellen. Wir werden den achtsamen Blick schulen, um im gegenwärtigen Moment und bei uns selbst anzukommen. Stück für Stück nehmen wir so alle inneren Regungen differenzierter wahr, bekommen mehr Kontakt zu uns selbst und finden achtsam heraus, was es braucht, damit Gelassenheit in uns Wurzeln schlagen kann.

Durch die Praxis der annehmenden Achtsamkeit entwickeln wir einen geschulterten Blick für uns selbst und den Umgang mit alltäglichen und chronischen Stress.

Gerade in Ausnahmezeiten hilft Achtsamkeit mit den Unsicherheiten und Ängsten besser umzugehen.

Grundsätzlich unterstützt Achtsamkeit den Umgang mit Stressmomenten im Leben – gerade auch im beruflichen Alltag. Wir erkunden, wie wir mit Stressbelastungen gesundheitsbewusster und sicherer umgehen können. Durch die Stärkung der persönlichen Ressourcen entwickeln wir Stressbewältigungs – und Entspannungskompetenzen

Mit Selbstfreundlichkeit (Metta Meditation) laden wir Dankbarkeit und Freude in unser Leben ein. Die Metta-Meditation ist eine freundliche Art mit uns in einen liebevollerlen Kontakt zu kommen, unsere guten Eigenschaften zu nähren und uns mit unseren Schwächen zu versöhnen.

Dynamische (Vinyassa und Tri Yoga) und sanfte Yogaflows (Yin Yoga) stärken und entspannen Körper und Geist

Die Seminarwoche eignet sich sowohl für Neueinsteiger in Meditation und Yoga, als auch für Teilnehmenden mit Vorkenntnissen, die diese vertiefen möchten

Beginn: 28.02.2026 **Ende:** 07.03.2026

Adresse

Hotel Finca El Cabrito

Hotel Finca El Cabrito 10

38800 San Sebastian de la Gomera

MBSR Intensivwoche / Inselseminar (KOPIE)

Kurse mit Übernachtung

MBSR Intensivwoche/ Inselseminar

Die herrliche Umgebung des Seminarortes El Cabrito auf La Gomera lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen und zu genießen

El Cabrito bietet den perfekten Rahmen, bei sich anzukommen und die Weichen neu zu stellen. Wir werden den achtsamen Blick schulen, um im gegenwärtigen Moment und bei uns selbst anzukommen. Stück für Stück nehmen wir so alle inneren Regungen differenzierter wahr, bekommen mehr Kontakt zu uns selbst und finden achtsam heraus, was es braucht, damit Gelassenheit in uns Wurzeln schlagen

kann.

Durch die Praxis der annehmenden Achtsamkeit entwickeln wir einen geschulterten Blick für uns selbst und den Umgang mit alltäglichen und chronischen Stress.

Gerade in Ausnahmezeiten hilft Achtsamkeit mit den Unsicherheiten und Ängsten besser umzugehen.

Grundsätzlich unterstützt Achtsamkeit den Umgang mit Stressmomenten im Leben – gerade auch im beruflichen Alltag. Wir erkunden, wie wir mit Stressbelastungen gesundheitsbewusster und sicherer umgehen können. Durch die Stärkung der persönlichen Ressourcen entwickeln wir Stressbewältigungs – und Entspannungskompetenzen

Mit Selbstfreundlichkeit (Metta Meditation) laden wir Dankbarkeit und Freude in unser Leben ein. Die Metta-Meditation ist eine freundliche Art mit uns in einen liebevoller Kontakt zu kommen, unsere guten Eigenschaften zu nähren und uns mit unseren Schwächen zu versöhnen.

Dynamische (Vinyasa und Tri Yoga) und sanfte Yogaflows (Yin Yoga) stärken und entspannen Körper und Geist

Diese Seminarwoche eignet sich eher für Menschen mit Vorkenntnissen in MBSR oder anderen achtsamkeitsbasierten Programmen, wie ein MBSR Kurs, ein Bildungsurwahl oder andere Erfahrung. Gut eignet sich die Woche auch als Anschluss an die vorangegangene - somit als BU für 10 Tage. Ohne Vorkenntnisse bitte vor Anmeldung, Kontakt zur Kursleitung aufnehmen.

Beginn: 21.03.2026 **Ende:** 28.03.2026

Adresse

Hotel Finca El Cabrito

Hotel Finca El Cabrito 10

38800 San Sebastian de la Gomera