

Mindfulness och Qigong i Spanien

Följ med på en skön närvarovecka till härliga Nerja på spanska solkusten med dess subtropiska klimat där det bland annat växer mango och bananer. Där övar vi oss i konsten att vara medvetet närvarande i nuet.

Under veckan finns även tid att bara-vara, vandra i berg och strosa lite på egen hand. Du kan också göra utflykter till pittoreska byar, se Nerjas berömda grottor, ligga på stranden eller njuta av den vackra småstaden Nerja och dess uteserveringar.

Vad kursen ger

Kursen Mindfulness och Qigong i Spanien ger dig möjlighet att få lära sig mindfulness och Qigong och samtidigt kunna koppla av och bara vara i skönt klimat. Du kommer att få lära dig grunderna i mindfulness och Qigong och upptäcka hur skönt det är att vara i närvaro och att uppleva med alla sinnen. Kursen vänder sig till dig som inte har provat mindfulness förut eller som vill återknyta kontakten med nuet. Det ger dig också kunskaper om ett förhållningssätt som du har med dig i vardagen.

Vad mindfulness är för oss

Att vara medvetet närvarande är ett tillstånd av lugn, njutning, upplevelse och nära möten. Mindfulness kan alltså vara att sitta i en egen meditation, att vara fullt närvarande i mötet med en annan människa, att uppleva smaker, dofter, skönhet och känslor. Det är också att fullt ut acceptera sig själv, andra och tillvaron som den är. När vi gör det kan vi se situationen helt klart, utan förutfattade meningar, och behöver vi göra några förändringar har vi då en mycket bättre utgångspunkt

Om Qigong

Under kursveckan ingår också Qigong med dess sköna rörelser och positiva effekter på hälsan. Qigong är ett perfekt redskap mot stress och ger dessutom möjlighet att öka rörligheten, vara närvarande i nuet, öka kroppsmedvetenheten och även öka sin energi. Qigong kan även ses som meditation i rörelse.

Om Nerja

Nerja är en liten mysig stad med vita hus och snirkliga gator alldeles vid Medelhavet. Nerja är omgivet av vackra berg, för den som gillar att vandra. Klimatet som är subtropiskt anses som bäst i Europa och i november växer bland annat mango, bananer, apelsiner, granatäpplen och avokado. Nerja har många fina stränder och badtemperaturen brukar ligga runt 20 grader. I utkanten av staden finns berömda grottor som absolut är värda ett besök. Likaså vackra vita byar omkring Nerja. Allt detta och det behagliga lugn gör Nerja till en perfekt plats för att upptäcka mindfulness och vara närvarande i nuet. Det är nu sjätte året i rad som vi håller kurser i Nerja.

Hur vi kommer att bo

Vi bor på ett fräscht och nybyggt svenskdrivet lägenhetshotell i gamla stan i Nerja. Det är också här som kursen kommer att vara. Det finns stora gemensamma utrymmen och takterass med pool och även en stor och vacker innergård. Alla sovrum är mot innergården. Hiss finns och alla lägenheter har fullt utrustade kök. Läget är mycket bra och det är nära till stränder.

Datum

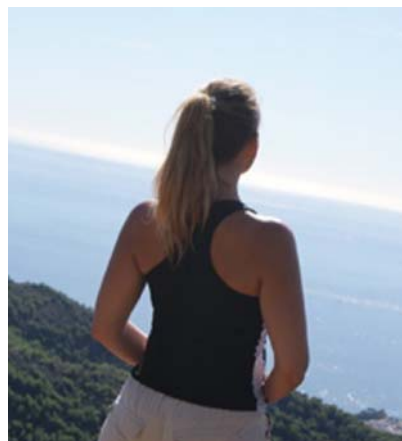
5-12 november 2012.

Paketpris

9 950 kr. Resan säljs av resebyrån Golf Tours som ställer resegaranti för din säkerhet. Se resevillkor på Golf Tours hemsida.

Vad ingår i paketpriset

Flyg tur och retur Stockholm - Malaga
Transfer till/från Malagas flygplats
Boende i dubbelrum (önskas enkelrum kan det väljas till, se nedan),
En gemensam middag
Mindfulness & Qigongkurs med ca 20 timmar undervisning
Cd:n "Qi-meditation" av Lasse Björklund, LifePoint
Kursmaterial



Tillval

Enkelrum 1 300 kr

Kursledare:

Lasse Björklund, LifePoint - mindfulnessinstruktör, Qigonglärare och individuell coach

Sagt om tidigare kurser och kursledaren

Kursen har gett mig en medvetenhet om mig själv och min kropp och att förändring inte behöver ta så lång tid eller vara så svårt. Lasse är mycket pedagogisk och kunnig. Han lever som han lär. Helén, IT-tekniker.

Jag har upptäckt möjligheter att utvecklas och må bättre. Fått bra och enkla övningar att använda i såväl vardagen som i arbetet och som kommer att göra underverk. Lasse är kunnig, harmonisk och tillmötesgående. Superbra och pedagogisk. Lena, tandsköterska.

Jag har upptäckt kroppens mångsidighet och möjligheter att påverka den egna hälsan. Lasse är lugn, pedagogisk och kunnig och har bra distans till det han lär ut. Fredrik, miljöhandläggare

Ett bra sätt att lära sig om sig själv och helheten. Jag har fått bekräftelse på att allt är så mycket större än vi förstått. Vill bara ha mer! Lasse är lugn, harmonisk och kunnig. En sympatisk människa med härlig röst. Therese, kommunikatör.

**För anmälan eller frågor**

Anmäl dig till Golf Tours via e-post info@golftours.se eller via telefon 08-587 086 00. För frågor specifikt om kursen kontakta Lasse Björklund via e-post lasse@lifepoint.se eller via telefon 0736-81 14 28. Du kan också göra en intresseanmälan på www.lifepoint.se/mindfulnesskurs-spanien.php

