

# ACHTSAMKEIT - VERTIEFUNGSEMINAR



inside  travel  
*Reisen für dich. Zu dir.*

KURSNUMMER: **OUC 08**  
KURSZEIT: **ca. 4-6 Std./Tag**  
PREIS: **€ 1080**

## Dr. Kirstin Luppe:

Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Zusatzbezeichnung in  
Psychotherapie/  
Homöopathie/Akupunktur

Ausgebildete MBSR- und MBCT-  
Kursleiterin am Institut für  
Achtsamkeit

Abgeschlossene Coaching  
Ausbildung bei Veit Lindau

Seit 1999 intensive Schulung der  
Achtsamkeits- und Meditationspraxis  
bei verschiedenen LehrerInnen  
(Annette Kaiser, Thomas Hübl, Thich  
Nhat Hanh, Eckart Tolle)

Gründung und Leitung des  
„Ärzteteam-Luppe“ zur  
hausärztlichen Notdienstversorgung  
([www.aerzteteam-luppe.de](http://www.aerzteteam-luppe.de)) im  
südbadischen Raum..

## 15.06. - 22.06.2024

Wir wissen bereits um die positive, verändernde Kraft der Achtsamkeit, dass innerer Frieden auch unabhängig von äußeren Geschehnissen möglich ist,

dass „die Welle auch das Meer“ ist.

Dennoch verlieren wir uns im herausfordernden Alltag oft in Sorgen und Ängsten oder fallen in alte, gewohnheitsmäßige, Denk- und Verhaltensmuster zurück.

Durch gemeinsame Praxis, Erfahrungsaustausch, theoretische Inputs und Zeiten der Stille vertiefen wir unsere Achtsamkeitspraxis.

Der Abstand zum Alltag und die Schönheit dieser Insel unterstützen uns dabei, wach und präsent jeden Augenblick bewusst wahrzunehmen. Die Gedanken können langsam zu Ruhe kommen und wir verbinden uns mit der uns innewohnenden Stille, Weisheit und Kraft.

„Innehalten in diesem Moment – still werden.“

Ankommen an einem unbekanntem Ort und erfahren,

dass du zu Hause bist.“

Darüber hinaus ist auch der Erfahrungsaustausch in der Gruppe im Sinne einer achtsamen Kommunikation wesentlich und sehr hilfreich. Kleine Übungen (auch außerhalb der Kurszeit) helfen uns die Praxis der Achtsamkeit gleich in unseren Alltag zu integrieren.

## INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ (großes Apartment, Kategorie 2 mit geteilten Bad und Wohnküche, Preisgruppe A (ohne Meerblick))  
Gegen Aufpreis:
  - DZ zur Alleinbenutzung: 50 € - 100 € pro Person & Woche
  - Kategorie 1 (= eigene DU/WC): 40 € pro Person & Woche
  - Preisgruppe B (= eingeschränkter Meerblick): 20 € pro Person & Woche
  - Preisgruppe C (= Meerblick, bessere Ausstattung): 60 € pro Person & Woche
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Vegetarische Halbpension
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfú