

ABENTEUER & ACHTSAMKEIT MALLORCA



14.04. – 22.04.2018

Mallorca, La Isla de la Calma, die Insel der Ruhe ... das ist sie auch von Ende September bis Mitte Mai. Und Mallorca bietet tolle Natur, Schluchten, Höhlen, Felsen, Berge, Mountainbike Trails, Meer ... wie gemacht für AbenteurerInnen!

Achtsamkeit ist eine Qualität des menschlichen Bewusstseins, ein klarer Bewusstseinszustand, der es erlaubt, jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei und wertfrei wahrzunehmen und anzunehmen.

Wir leben auf einer Finca, einem alten mallorquinischen Bauernhof, der renoviert wurde und ein komfortables Wohnen bietet. Von dort schwärmen wir zu unseren Abenteuern aus. Eingekauft wird gemeinsam, gekocht auch.

Vor, während und nach unseren Abenteuern, ist die Achtsamkeit unser ständiger Begleiter. So werden wir auch immer wieder kurze Übungen einfließen lassen - dadurch wird die persönliche Wahrnehmung und das eigene Erleben intensiviert.



Wir werden

- spektakuläre **Wanderungen** durch Schluchten und wild-romantische Landschaften unternehmen
- eine **Nacht im Freien** schlafen, weit weg vom nächsten Haus, beim Feuer sitzen, Geschichten erzählen
- gemeinsam eine wunderschöne **Tropfsteinhöhle** erforschen und uns mehrere Stunden unter Tag aufhalten
- mit **Yoga** den Tag beginnen – mit **Meditation** und **Sharing** den Tag beschließen
- mit **Kajaks** das offene Meer befahren und mit den Wellen spielen
- mit dem **Mountainbike** die Küstenlandschaft in anspruchsvollem Gelände erkunden
- gemeinsame oder einsame **Abende** in unserer Finca verbringen - lachend, erzählend, zuhörend, ruhend
- mit **Bewusstsein** und voll Wert zu **essen** und zu **trinken**



Warum Abenteuer & Achtsamkeit?

Das Wesen des Abenteuers ist es, den Ausgang der Unternehmung nicht genau zu kennen. Es ist oft auch die Konfrontation mit dem Unvorhersehbaren. Die Achtsamkeit ermöglicht es dir gegenwärtig zu bleiben, aus deiner Mitte heraus zu handeln und das Unbekannte zu meistern.

Wir wollen Dir abenteuerliche Lebendigkeit ermöglichen unter kompetenter Führung, das Unbekannte ist ein treuer Begleiter!

Wer sind wir?

Niko Deininger ist seit gut 25 Jahren in den Felsen und Bergen der Welt unterwegs und



- Outdoor-Trainer
- Teamentwickler
- Gruppendynamiker
- Sportkletterer
- Bergsteiger
- Skitourenlehrwart
- Weltreisender

Martin Mollay ist seit knapp 20 Jahren Überlebens- und Outdoor-Trainer und



- Raftguide
- Höhlenführer
- Canyoning Guide
- Jagdkommandoausbildung
- Selbstverteidigungstrainer (Jiu Jitsu)
- Yoga

Unser Angebot im Detail

Frühbucher bis 31.01.2018

€ 910.-- (Doppelzimmer)

danach

€ 990.—(Doppelzimmer)

*Das bieten wir dir:

- 7 volle Tage Abenteuer (s.o.) mit Martin und Niko, An- und Abreisetag
- 8 Nächte/8 Tage Leben auf der Finca in Ein- oder Zweibettzimmer (ev. EZ-Zuschlag)
- Essen und Trinken (Alkoholisches extra); Vollpension
- Autos inklusive Benzin (3-5 Personen/Auto)
- alle Transfers

***Das musst du noch selber machen**, wir unterstützen dich bei der Organisation:

- Flug nach Palma de Mallorca

*Zum Thema Gesundheit:

Grundfitness ist ausreichend, Sportler musst du keiner sein. Wenn du dir eine 6-stündige Wanderung zutraust, bist du genau richtig. Abenteuerlust steht im Vordergrund, nicht Höchstleistung.

*Reisebedingungen

Anmeldung: ab sofort möglich und bis spätestens 28.02.2018 unter

office@bewusst-sein-im-fokus.at

office@survivaltraining.at

Storno: ab 1 Monat vor Veranstaltungsbeginn 50% Storno, ab Veranstaltungsbeginn 100%

Sollte die Veranstaltung abgesagt werden oder nicht zu Stande kommen, wird der gesamte eingezahlte Betrag rücküberwiesen

Leben ist Bewegung und Bewegung ist Leben. .