

## Mindfulness elvonulások tavasszal és nyáron (limitált létszám)

2019. május 25-30 (Szo-Cs)      Csopak, Park Villa

Dr. Albu Mónika, Fazekas Gábor

2019. július 2-7. (K-V)              Pannonhalma, Szent Jakab Vendégház

Dr. Nyitray Kornélia, Fazekas Gábor

Ezekon a csendes elvonulásokon lehetőség nyílik az elmélyedésre, önmagunk, a test és tudat működésének felfedezésére, megismerésére és megértésére mindfulness gyakorlatok révén, melyeket a szerető kedvesség, az együttérzés és hála szellemében gyakorlunk, önmagunk és mások irányába egyaránt. A meditáció mellett májusban gyengéd, éber jóga, júliusban frissítő, energetizáló do-in gyakorlatok színesítik a programot.

Olyan témákat is érintünk, melyek fontosak és érdekesek, de a tanfolyamokon és képzéseken csak kevés idő és figyelem jut rájuk, mint pl. a biztonságos meditáció és kapcsolódó etikai vonatkozások, a koncentráció, a tudatosság és a bölcsesség, illetve a feltétel nélküli szeretet kapcsolata, hasonlóságok és különbségek a modern világi és a hagyományos mindfulness gyakorlás között. A közös gyakorlás megerősítheti legmélyebb motivációinkat, valódi életcéljainkat, hogy békés, szeretetteljes, együttérző lények lehessünk, ebből fakadjanak mozgatóerőink, melyek segítségével könnyebben emelkedhetünk felül életünk hullámain.

Az elvonulások felépítése és tartalma megfelel az Oxford Mindfulness Center illetve a Center For Mindfulness MBCT / MBSR képzésében kötelezően előírt minimum 5 napos csendes, tanár által vezetett mindfulness elvonulás kritériumainak. (Az MBCT tanárképzés 3. moduljának.)

Szeretettel várunk mindenkit, aki mindfulness tanfolyamon, képzésen vagy más típusú hagyományos csendes elvonuláson már részt vett korábban.

---

**Időpont:**      2019. május 25-30.  
(6 nap, 5 éjszaka szombattól csütörtökig)

**Helyszín:**      Csopak, Park Villa  
Balaton-felvidéki Nemzeti Park Igazgatósága - gyönyörű parkos környezetben lévő villa épületben, az angolkisasszonyok egykori csopaki nyaralójában, közel a Balatonhoz.



Cím: 8229 Csopak, Kossuth u. 16

Link: [Csopak Park Villa](#)

Térkép: [Csopak Park Villa térkép](#)

Érkezés: május 25.-én, szombaton 14-16 óra között.

Távozás: május 30.-án, csütörtök ebéd után.

---

**Időpont:** 2019. július 2-7.  
(6 nap, 5 éjszaka keddtől vasárnapig)

**Helyszín:** **Szent Jakab Vendégház**  
A Pannonhalmi Apátság gyönyörű természeti környezetben lévő zárdák központja.



Cím: 9090 Pannonhalma, Vár 1.

Link: [Szent Jakab Vendégház](#)

Térkép: [Szent Jakab Vendégház](#)

Érkezés: 07.02. kedd 14-16 között

Távozás: 07.07. vas. ebéd után

---

Mindkét elvonulásra érvényes paraméterek:

Önköltségi részvételi díj: 65 000 Ft / fő

Támogatói díj (ha megengedheted): 75 000 Ft /fő

A részvételi díj tartalmazza a 6 nap / 5 éjszaka szállás díját, a napi háromszori étkezést, az idegenforgalmi adót. Az ár nem tartalmazza a leutazást.

Étkezés: napi háromszori könnyű, tápláló vegetáriánus étkezés

**Jelentkezés és információ:** Fazekas Gábor | [gfazek@gmail.com](mailto:gfazek@gmail.com) | T: 20-39-40-753