

Kreativ entspannen im Hotel Jardín Tecina Berliner Coaches bieten innovative Kurse auf La Gomera an

Hamburg, den 24. November 2015. – Faulenzen mit Meerblick vom Balkon, lesen am Pool, spazieren durch die immergrüne Anlage – im Hotel Jardín Tecina gibt es viele Möglichkeiten zu entspannen. Zurzeit auch besonders kreative: In Kooperation mit den Berliner Coaches Susanne Diehm und Jutta Michaud lädt das Hotel seine Gäste zu innovativen Kursen ein: „BodyMindART“, ein neuartiges Training für Rücken und Seele, und der kreative Schreibkurs „Reisen und Schreiben“ versprechen Teilnehmern vom 29. November bis zum 4. Dezember Erholung, Inspiration und Ideenreichtum.

„BodyMindART“ ist eine neu entwickelte Kombination aus Yogilates, Kreativitäts- und Entspannungstechniken, bei dem der Körper zunächst mit einem leichten Cardio-, Rücken- und Bauchmuskeltraining geweckt wird. Auf eine Dehn- und Entspannungsphase folgen kreative Mal- und Schreibübungen. Beim freien Malen und beim Schreiben finden Kursteilnehmer oftmals Lösungsansätze für alltägliche Probleme oder lösen selbst hartnäckige Blockaden. Die vorangehende körperliche Ertüchtigung öffnet die kreativen Kanäle und bringt die Kursbesucher in einen inspirierenden „Flow“.

Wie die Teilnehmer die erlernten Strategien später selbst zu Hause umsetzen können, vermitteln Susanne Diehm und Jutta Michaud mit viel Engagement und Empathie – sowohl in der Gruppe als auch in intensiven Einzelcoachings. Als Schreib-, Yoga-, Kunst- und Kreativitätstherapeutinnen sowie zertifizierte Lernpädagoginnen mit einem Masterabschluss in „Biografischem und Kreativem Schreiben“ verbinden die Berlinerinnen „Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben (GKS)“ mit Erkenntnissen der Resilienz-, Glücks- und Kreativitätsforschung sowie mit schreib- und kunsttherapeutischen Interventionen.

Wer seine schönsten Urlaubsmomente nicht nur auf Fotos festhalten möchte, ist im Workshop „Reisen und Schreiben“ bestens aufgehoben. In dem Kurs gehen die Teilnehmer mit Schreibjournal und Stift auf Expeditionen,

kreieren kleine Kriminal- und Liebesgeschichten oder schreiben emotionale Texte und Gedichte. So entsteht ein Reisetagebuch, das den Urlaub wahren Wortes unvergesslich macht. Inspiration wartet in jedem Winkel der geheimnisvollen Insel. Die Initiatorinnen kündigen an: „Das Abenteuer Ihrer Schaffenskraft wird Ihnen bewegende Glücksmomente schenken.“

Die magische Insel La Gomera, das atemberaubende Panorama des Hotels in Klippenlage und die heilsame Atmosphäre im hauseigenen botanischen Garten des Jardín Tecina stellen für die Workshops einen optimalen Rahmen dar, um schlummernde Energien zu wecken und das innere Gleichgewicht und Selbstvertrauen zu stärken.

Sechs Tage lang haben Hotelgäste die Chance, die Kurse kostenfrei zu besuchen. „BodyMindART“ findet vom 29. November bis 4. Dezember 2015, täglich von 10:30 Uhr bis 12 Uhr, statt. „Reisen und Schreiben“ wird in dieser Zeit täglich von 17:30 Uhr bis 19 Uhr angeboten.

Weitere Informationen, besondere Specials zum Beispiel für den nächsten Urlaub sowie Kontaktmöglichkeiten für individuelle Reiseangebote finden Interessierte online unter www.jardin-tecina.com und www.tecinagolf.com oder im Reisebüro.

Über Hotel Jardín Tecina und Tecina Golf:

Das 4-Sterne-Hotel Jardín Tecina auf der grünen Kanareninsel La Gomera beeindruckt seine Gäste durch eine einzigartige Anlage mit kanarischer Architektur und einem 70.000 qm großen subtropischen Garten. Mit einer hervorragenden Servicequalität, einer persönlichen Atmosphäre, einer nachhaltigen Gastronomie und vielen Sportmöglichkeiten ist das Hotel Jardín Tecina ein erstklassiger Ort für all jene, die Entspannung und erholsame Inspiration suchen. Ergänzt wird das Angebot durch Tecina Golf, einen 18-Loch-Golfplatz mit Par 71, der von nahezu jedem Punkt einen atemberaubenden Blick auf den Atlantik und den höchsten Berg Spaniens, den Teide auf der Nachbarinsel Teneriffa, bietet. Weitere Informationen online unter www.jardin-tecina.com und www.tecinagolf.com

Kontakt für alle Presseanfragen, Fotowünsche, Kooperationen und Informationen:

Menyesch Public Relations GmbH
Mascha Günther
Kattrepelsbrücke I
D-20095 Hamburg
Tel.: +49 (0) 40 36 98 63 12
Fax: +49 (0) 40 36 98 63 10
E-Mail: tourismus@m-pr.de