

MBSR Kompakt Kurs

im Biohotel Bergblick Balderschwang

Dieser Kompaktkurs gibt Ihnen die Möglichkeit, das vollständige 8 Wochen MBSR Format zu praktizieren. Die Seminarinhalte und Übungen werden zum Teil in der Natur durchgeführt und vertieft.

In dieser sehr entspannten aber auch spannenden Woche werden Sie in einem 3 Sterne Biohotel in der wunderschönen Kulisse der Allgäuer Berge mit vollbiologischer Kost verwöhnt.

Eine Woche zum Wohlfühlen!



Wissen sagt, was war, Achtsamkeit zeigt was ist!"

Voraussetzung:

Keine Vorkenntnisse notwendig

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

Im Preis enthalten:

- 6 x Übernachtung im komfortablen Einzelzimmer bzw. Doppelzimmer mit Dusche, WC und Balkon (Doppelzimmer mit Balkon gegen Aufpreis)
- 6 x Bio-Vital-Vollpension mit regionalen, biologischen Spezialitäten, inkl. 6 x Frühstück, Mittagsnacks inkl. aller alkoholfreien Getränke, abends: Dinnerbuffet mit verschiedenen Auswahlmöglichkeiten
- 4 Std. täglich MBSR Übungen Woche 1 -8 im Seminarraum
- täglich leichte Wanderungen/ ausgedehnte Spaziergänge mit Übungen zur Achtsamkeit zum Teil in Stille, Gesamtdauer ca. 2 Std. (zum Teil mit Schneeschuhen)
- Mittagspause im Hotel oder je nach Kursablauf auswärts
- tägliche Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Vertiefende Vorträge zur Achtsamkeit, Meditation, MBSR, Gehirnforschung
- MP3 download und Seminarunterlagen für Zuhause zum Vertiefen und Weiterüben
- Nutzung der Saunaanlage, des Wellnessbereich und des Schwimmbads im Hotel

Kursbeschreibung im Detail

Der zeitliche Ablauf kann aus aktuellem Anlass vom Kursleiter verändert werden

Anreisetag Sonntag:

Empfang im Hotel Ifenblick 18.00 - 19.30 Uhr,
Treffpunkt im Seminarraum
Einführung in die Themen dieser Woche

Erster Tag:

09.00 - 11.00 Uhr

Vortrag, MSBSR Gruppen, Einzel Arbeit.
Übungen zur Achtsamkeit Woche 1

11.30 - 13.30 Uhr

Vertiefende Übungen zur Achtsamkeit in der Natur, zum Teil in Stille, entspanntes Miteinander,
Mittagspause im Hotel

15.00 - 17.00 Uhr

Vortrag, MBSR Gruppen- und Einzelarbeit,
Übungen zur Achtsamkeit Woche 2

Zweiter Tag:

09.00 - 11.00 Uhr

Vortrag, MBSR Gruppen- und Einzelarbeit,
Übungen zur Achtsamkeit Woche 3

11.30 - 13.30 Uhr

Vertiefende Übungen zur Achtsamkeit in der Natur, zum Teil in Stille, entspanntes Miteinander,
Mittagspause im Hotel

15.00 - 17.00 Uhr

Vortrag, MBSR Gruppen- und Einzelarbeit,
Übungen zur Achtsamkeit Woche 4

Dritter Tag:

09.00 - 11.00 Uhr

Übungen in Stille

11.30 - 13.30 Uhr

Vertiefende Übungen zur Achtsamkeit in der Natur, zum Teil in Stille, entspanntes Miteinander,
Mittagspause im Hotel

15.00 - 17.00 Uhr

Übungen in Stille



Vierter Tag:

09.00 - 11.00 Uhr

Vortrag, MBSR Gruppen- und Einzelarbeit,
Übungen zur Achtsamkeit Woche 5

11.30 - 13.30 Uhr

Vertiefende Übungen zur Achtsamkeit in der
Natur, zum Teil in Stille, entspanntes
Miteinander, Mittagspause im Hotel

15.00 - 17.00 Uhr

Vortrag, MBSR Gruppen- und Einzelarbeit,
Übungen zur Achtsamkeit Woche 6



Fünfter Tag:

09.00 - 11.00 Uhr

Vortrag, MBSR Gruppen- und Einzelarbeit,
Übungen zur Achtsamkeit Woche 7

11.30 - 13.30 Uhr

Vertiefende Übungen zur Achtsamkeit in der Natur, zum Teil in Stille, entspanntes Miteinander,
Mittagspause im Hotel

15.00 - 17.00 Uhr

Vortrag, MBSR Gruppen- und Einzelarbeit,
Übungen zur Achtsamkeit Woche 8

Sechster Tag:

Abreisetag nach dem Frühstück